శ్రీ రామకృష్ణ శారదా పఠనమందిరము.
శ్రీ సీతారామచంద్ర పుస్తకభాండాగారము, వల్లూరు.

పుస్తకము పేరు ________
పుస్తకము నెంబరు ________ పుస్తకము వెల రు ________

1. పుస్తకములు ఒక వారముకన్న ఎక్కువగా నిలుపుకొనకూడదు.
2. పుస్తకములు యితరులకు మార్చకూడదు లేక బదులుగా యివ్వకూడదు.
3. పుస్తకములు జాగ్రత్తగా ఒప్పగించవలయును. అటుల కానియెడల పుస్తకముల ఖరీదు వసూలు చేయబడును.

పోలేపల్లె వెంగన్న శ్రేష్ఠి,
తేది. ________ అధ్యక్షుడు.

N. B:
Book Name..........
Book No.......... Book Price Rs..........
1. Books should not be kept for more than a week.
2. Books should not be transferred or lent to others.
3. Books should be delicately handled, otherwise cost will be recovered.

Polepalle Venganna Chetty,
Date.......... President.

జానకీ ప్రెస్, పొద్దటూరు.

శ్రీరామసేవ.

ఆపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదామ్ ।
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహమ్

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

గర్భిణీ హితచర్య

శ్రీ మహాంధ్రవాల్మీకి వాసుదాసస్వామి —
వావిలికొలను సుబ్బారాయ విరచితము

With the kind permission of the Endowment Board.

★  ★

...కూర్పు — 1949

శ్రీ అజంతా ఆర్ట్ ప్రింటర్సు, విజయవాడ.

ప్రకాశకులు :

శ్రీకోదండరామ సేవక ధర్మ సమాజము
... నం. 13 — అంగలకుదురు.

కాపీరైటు]

[రూపాయి



క థ కు ఁ డు



తండ్రి పిల్లవాండ్రకు ఆర్యచరిత్రములు చెప్పుట



శ్రీ పద్మావతీదేవి

పీఠిక

గర్భిణీహితచర్యయు సతీహితచర్యయందంతర్భాగము మిక్కిలి ముఖ్యమైన భాగము మన దేశమున నిప్పుడు వెల్లివిరియు బాలెంతల మరణములును, జావునుండి తప్పించుకొనినవారు యావజ్జీవము పడు దుఃఖములును. గర్భస్థశిశుచ్ఛేదములును, నొకవేళ బిడ్డలు పుట్టినను ఎక్కుడు రోగులు, దుర్బలులు, దురాచారులు, పాపగుణులు, మతిహీనులు, కురూపులునై యుండుటయు నాలోచించి దేశముమేలు, ప్రజలమేలు కోరు సంఘసంస్కారకనామధారులు ముండల కెంపఱ మిండలఁ బార్వఁగలనను నాలోచన వదలి గడ్డిగాదముటంటి దుర్బీజులచే లోకము నింపించి భూభార మెక్కించి దానిని క్షయింపఁజేయు నానారోగములను యుద్ధములను విప్లవములను బంపు భారము భగవంతునకుఁ గలిగింపక మితముగనైనను సద్గుణులు మతిబలపరాక్రమసంపన్నులు నగువారెట్లు కలుగుదురో యట్టి సమాలోచనలు చేసి దానిని లోకమునకుపదేశింపఁ బ్రార్థితులు. ఈవిషయమున గర్భిణీహితచర్య నవశ్యము లోక మెఱుఁగదగినదగుటచే నిప్పటికిఁ గొంచెముగ నావిషయమై వ్రాసి ప్రకటింపఁ గడఁగితిని. దీనిని లోకమెట్టు లాదరించునో చూచి తక్కిన విషయములు మఱియొకసారి చెప్పెదను. సుశ్రుతాదులందును నాంగ్లేయ గ్రంథములందును జెప్పఁబడినవి యిందు సంగ్రహముగఁ వ్రాయఁబడెను.

శ్రీరామాయ నమః

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

గర్భిణీ హితచర్య

పూర్వ భాగము

చి॥ సౌ॥ అమ్మణ్ణిని సుపుత్రవతిగ దీవించితిని. అమ్మా! యిప్పుడు పిల్లగా నుండు నీవు ౫ - ౬ మాసములలోఁ దల్లివి కాఁబోవుచున్నావని విని చాల సంతోషించితిని. నీ జన్మము సార్థకము గానున్నది. సాధువులగు పురుషులకంటెను సాధ్వీలగు స్త్రీ లెన్నిమడుంగులో గొప్పవారు. కొడుకునకంటెఁ గూఁతురు నూఱంతలు గొప్పదని శాస్త్రము. ఎప్పు డిది? కూఁతురు గుణవంతురాలై తల్లియను పేరు సంపాదించినప్పుడే. కొడు కొక తండ్రివంశమునే యుద్ధరించును. కూఁతురు మగనివంశమునకుఁ దండ్రివంశమునకుఁగూడ గతులు కల్పించును. ఉభయవంశములవారికిఁ గీర్తిప్రతిష్ఠలు తెచ్చును. మగవాఁ డింత గొప్పకార్యముల నిట్లు చేయఁ జాలఁడుసుమీ! అంతియ కాదు. స్త్రీత్వమే శ్లాఘ్యము. స్త్రీలు ప్రేమకు స్థానములు. స్త్రీప్రేమ జగత్ప్రసిద్ధము. వారి కది స్వభావగుణము. ఎప్పు డది? తల్లియను పేరు సంపాదించుకొనినప్పుడే యీ గుణము పూర్ణమగును. బిడ్డలు లేకుండినను గావలయునని కోరువారును దయావతులుగానే యుందురు. బిడ్డలమీఁద ప్రీతిలేనిది యాఁడుది గాదు రాక్షసి. ఒక గురువు

నొక శిష్యుఁడు "ఈ ప్రపంచ లోకమున కఠినపదార్థ మేది" యని యడిగెను. కరిగించని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. అంతకంటెఁ గఠినపదార్థ మేదని శిష్యుఁ డడిగెను. ధనము బిడ్డలు లేని స్త్రీమనస్సని గురువు చెప్పెను. అంతకంటెఁ గఠినపదార్థ మేదని వాఁ డడిగెను. మగఁడు బిడ్డలు ధనము లేని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. తల్లి దయకుఁ గారణ మేమియుఁ గదు. ప్రతిఫలము గోరదు. ఏల తాను బ్రేమించుచున్నదో యది యామె తెలియదు. తల్లిదయ కష్టమువచ్చినఁ దొలఁగదు. నిష్ఠురము లాడినఁ బోదు. అపాయము వచ్చిన భయపడదు. బిడ్డను పులి తఱుముకొని వచ్చినఁ దానాపులివాతఁ బడియైనఁ దల్లి బిడ్డను రక్షించును. తాను జీవించి రక్షించు స్థితిలో ను లేనేని తల్లి బిడ్డ కపాయము రానీయదు. ఎన్ని కష్టము లైన నోర్చును. ఎన్ని బాధలైనఁ బడును. ౧౪ సంవత్సర ములు రామదాసు రామా రామా యని యేడ్చి మొఱలు పెట్టినను ఆయన ప్రత్యక్షము కాలేదు. కష్టముతీర్ప లేదు. తరు వాత నొకనాఁడు సీతాదేవిని బ్రార్థింపఁగా నామె మగని బలవంతపెట్టి పంపి రక్షింపఁజేసెను. పరమదయామూర్తియైన శ్రీ రాముఁడే యట్టివాఁడైనచో నితరమనుష్యులగతి యేమి చెప్పవలెను? పుత్రుఁడు గుణవంతుఁడు ధనవంతుఁడు విద్యావం తుఁడుగా నుండినఁ దండ్రి సంతోషించును. లేకుండిన నట్టికొడుకు నందు దండ్రి దయగలిగి యుండఁడు. తల్లి యట్లు గాదు. దుర్బ లుఁడందే, అసమర్థునందే యామె కెక్కువ ప్రీతి. అయ్యో! నలు వురిలోఁ బుట్టినట్టియు నలువు రుండునింటఁ జొచ్చినట్టియు

గాఁబట్టి నీకు వేరే నీతివచనము చెప్పనేల? ఇది నీకుఁ గ్రొత్త గాదు.

స్త్రీజన్మము తల్లియగుటచేతనే సార్థకము. భర్తవంశము నిలుపుటచేతనే సార్థకము. కడుపునిండ తినుటచేఁ గాదు. సొగసులు చేసికొని నగలు ధరించుచుఁ గులుకుచుండుటచేఁ గాదు. ఇచ్ఛావిహారిణియగుటచేఁ గాదు. పుత్రహీనులు దేవపితౄణములను లెంతెంతో కష్టపడి తీర్చుచుందురు. భార్య పుత్రవతియై యుండఁగ ఋణములనుండి విముక్తు లగుదురు.

గొడ్డుపోతుస్త్రీలు గొడ్డుపోతుచెట్లును సమానములు. కరఁగించిపోసిన బంగారుబొమ్మ వలెనుండిన నొడలు తొడలు మెడలు జడలు నిండ్లు సొమ్ములు సొమ్ములు ఎంత గొప్పగ నుండిన నేమి? ఎంత సొగసుగ నుండిన నేమి? ఉత్తమగతులు లేవు. గొడ్డురాలిచేతి వంటచేసినది తాఁగరాదనియుఁ గొడ్డురాలు పుత్రవతియగువారికి నామె తండ్రి దాని యత్తగారింట భోజనము చేయరాదనియు శాస్త్రము. ఆ ప్రకారము చేయువారిప్పటికి నెందఱో యున్నారు. ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివేని నీ వెంత గొప్పతనమును సంపాదింపనున్నావో తెలియఁగలవు.

అమ్మా! ఇది ఫాల్గుణమాసముగదా! మీ వాకిట నుండు వేఁపచెట్టునంక నొకసారి మెల్లఁగఁ దలయెత్తి చూడుము. రెండు మూఁడు నెలలకుఁ బూర్వ మెట్లున్నది? ఇప్పు డెట్లున్నది? అప్పుడు ముదురాకుతో నిండియుండినది. ఇప్పు డాకు రాలిపోయి కొమ్మలు రెమ్మలు బయటఁబడినవి. అయిన నేమి! దానిని

జూచి నీవు హేయపడుదువా ? పడవు. ఏల ? ఇఁక కొలఁది
దినములలోనే చిగిరించును. నవనవలాడు క్రొత్తయాకులచే
మనోహరముగ నుండును. పుష్పించును. ఆ పుష్పములలోఁ
బుప్పొడి పుట్టును. ఆ పుప్పొడి గింజలతో కలియును. ఆ సమ
యమున నాసువాసనకు తేఁగలు మొదలైన బంధుజనము లెల్ల
వచ్చి తేనవిందు నారగించును. కోకిలలు సంగీతములు
పాడును. చిలుకలు సంతోషముతో చెవులు చిల్లులుబోవ
నఱచుచు పేరంటము ముత్తైదువులవలె వినువిసల రాకపోకలు
చేయును. ఈ విధముగ వృక్షముల గర్భాధానమహోత్సవము
జరుగును. ఆ పిమ్మట కాయలు కాచును. పండ్లు పండును.
నిండారఁబండిన చెట్టు నెందైనఁ జూడలేదా యెంత కన్నుల
పండువుగనుండునో ! వృక్షములకీ వసంతమేకదా ! నవసం
తాన లాభసమయము. సంతానమువలని లాభము పతిహిత
చర్యయందు వివరించితిని. అది నీవు చూచితివా ?

అమ్మా ! యిప్పుడు నీకిట్టి మహోత్సవకాలము సంప్రా
ప్తించినది. నీమగనిని నీతో నెక్కువగఁ గట్టివేయఁదగిన సాధ
నము నీచిన్నియుదరములో సృష్టియగుచున్నది. ఇదియంతయు
నాలోచించితివా నీవెంత సంపన్నురాలవో నీకే తెలియఁ
గలదు. గొప్పపదవి గొప్పకీర్తి సులభముగ రాదని నీకుఁ దెలి
యునుగదా ? ఎంతెంతో యెన్నెన్నో సంవత్సరములకొలఁది
కొంచెమైనను గష్టపడక గొప్ప కార్యము చేసినవా రెవరైన
లోకమున నున్నారా ? నీదొడ్డిలోని కఱివేపాకు కోయ
వలయుననినను నెంతకష్టమో తెలియదా ? అడవిలోని కన్నము

రావలయుననిన నెంత కష్టపడవలయునో యెఱుఁగవా? అట్టులే మీఁద చెప్పిన తల్లితనమను గొప్పపదవినొంది వంశ ప్రతిష్ఠానక కార్యముచేయుట కేవలము సుకరముగా నుండునా? ఉండదు. వారివారి తెలివికొలఁది కష్టము కొంచెముగనో గొప్పగనో యుండును. వివేకముగలవారు విశేషము కష్టపడరు. తెలివిలేనివారు విశేషముగ కష్టపడుదురు. కావున నీకుఁ జెప్పఁదగినవి చెప్పి నీ కష్టము సాధ్యమైనంతవఱకుఁ తగ్గింప వలయుననియే నా కోరిక. కావున నిది వ్రాయఁబూనితిని. కొందరు స్త్రీలు తాము వేఁకటిగా నున్నప్పుడు తెలివితక్కు వగాఁ బ్రవర్తించి చాలఁగష్టపడి సీతకు వ్రాసిన వ్రాఁతయే సీమకంతయు నన్నట్టు లందఱకుఁ దమ కష్టములవంటి కష్ట ములే స్వభావములని తలఁచి తేరకు తొలిచూలు వేఁకటిపడు చులను భయపెట్టుచుందురు. ఇట్టు లెవ్వరైనను జెప్పిరా వీరు తెలివిమాలినవారని యనుకొనుము. కొందఱు తాము కనుటచే నేదో గొప్పకష్టకార్యము నిర్వహించినట్టు లేనివిపోనివి కల్పించి ప్రగల్భములు చెప్పుచుందురు. వీరు చెప్పుమాటలు విని వీరి బ్రతుకింతేకదా యనుకొనుము. ఇట్టివారితో మాటలాడకుము. నోరు మూసికొనుఁడని చెప్పుము. ఎవరు నీకు ధైర్యము కలుగు నట్లు మంచిమాటలతో నడచినది నడచుచున్నది నడవఁబోవు నది చెప్పుదురో వారిమాటలు నమ్ముము. తన యొత్తుధనము పోసినను తల్లివంటి దాసి రాదనియు, అఱువదిలక్షల వరహా లిచ్చినను అత్తవంటి తొత్తురాదనియు సామెత గలదు. ఎక్క డనో చెడిన లంజముండతప్ప నెంత చెడ్డదైనను అత్త యీ సమయమునఁ గోడండ్రకు ద్రోహము సేయదు. కొంద

అత్తలు కార్యములు చేయుచు నేటుమాట పోటుమాట నడచు
చుందురు. ఇటు చేయుని యత్తలు నాఁడుబిడ్డలు దేవతలతో
సమానలు. ఒకవేళ నా కేదియైన నసినను జెలివిగలిగి తన
శ్రేయస్సు తన మగని శ్రేయస్సు తన బిడ్డ శ్రేయస్సు కోరు
కోడలు దాని మనస్సునఁ గొంచెమైన నేవేళయందైన నుంచు
కోరాదు. ముఖమునఁ జిఱునవ్వు మనస్సున శాంతితప్ప మఱి
యేదియు నుండరాదు. దేహము జబ్బుగా నున్నందునను త్వరగ
వ్రాయలేదని వ్రాసితివి. నీ కిది వేవిళ్ళసమయమని యెఱుంగు
దును. ఈ స్వల్పబాధలన్నియు మూఁడు మాసముల కెక్కువ
యుండవు. ఈ యల్పకాల మెప్పుడో పోవును. ఒకవేళ నీకుఁ
గష్టముగానే తోఁచెనుకో ప్రసవించినవెంటనే "యేమిబిడ్డో"
యని యెంతసంతోషముతో కేక వేయుదువో స్మరింపుము.
"అమ్మా! యిదో బిడ్డ, పాలిమ్మని దాది నీ బిడ్డను నీ చేతి
కిచ్చినపుడు తొలుతొలుత బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునపు డెంత సంతో
షముచే నుప్పొంగుదువో యాలోచించుకొనుము. నా బిడ్డ
కవి చేయింపవలె నివి చేయింపవలె నా వేడుకలు చేయవలె
నీ వేడుకలు చేయవలెనని ఆ పది దినములలోనే యెట్లు కోరి
కలను కోటలు దాఁటించుచుందువో యాలోచింపుము. ఈ
కోరిక లిట్టివని చెప్పఁగలను గాని నీకిదివఱ కనుభవములేని
కారణమున నీవు గ్రహింపఁజాలవు. అనుభవించునపుడు నీకే
తెలియును. తలకు వాసనకట్టు పండ్లకు కప్పుకలిగి బిడ్డ నెత్తి
కొని నామకరణమునకై మెల్ల మెల్లగ వచ్చి మగనిప్రక్కలోఁ
కూర్చుండునప్పు డెంత సంతోషింతువో యెంచుకొనుము.
ప్రాణేశ్వరా! మీకు బిడ్డ నెత్తుకొన నిచ్చెదనని వాగ్దానము

చేసితిఁగదా! ఇదిగో మీబిడ్డ నెత్తికొని ముద్దాడుచు తల్లికిఁ
జెప్పినప్పు డెంత యుప్పొంగి పోదువో యాలోచింపుము.
ఇంటికి వచ్చిన యిల్లాండ్రతో నిదో మా అమ్మాయిబిడ్డయని
మీ యత్తగారు చెప్ప లోలోపల నెంత సంతసింతువో
యోజింపుము. పుట్టెడుబిడ్డవలన నీకుఁ గలుగు సంతోష
మంతయు వ్రాయవలయునన్న పదిపుటలు పట్టును. నే నీ సం
తోషములోఁ జెప్పవచ్చిన విషయమును మఱచిపోదును. కావునఁ
బ్రకృత మనుసరించెదను.

వేకటిచిహ్నములు పతి హితచర్యయందు వ్రాసితిని.
అందుఁ జెప్పిన కొన్ని కొంతకాలమువఱకు సందేహించినను
నిది మాత్రము నిస్సందేహము. వేకటి తొలి కాలమున నిలిచి
యున్నవారికి నాడి చాల శీఘ్రముగఁ గొట్టుకొనును.
కూర్చుండు నప్పుడు మెల్లగఁ గొట్టుకొనును, పండుకొనునప్పు
డంతకంటె మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. గర్భిణీస్త్రీలు నిలుచు
కొనినను, కూర్చుండినను, పండుకొనినను, నాడి యొకవిధము
గానే కొట్టుకొనుచుండును. సందేహము గల స్త్రీ తన మణి
కట్టు దగ్గఱ నాడి నిముసమున కెన్ని మార్లు తాను నిలిచి
యుండఁగా కొట్టుకొనుచున్నదో పండుకొనినపు డెన్ని
మార్లు కొట్టుకొను చున్నదో గడియారమునుబట్టి పరీక్షించు
కొని తీర్మానించుకొన వచ్చును. వేకటి యుండిన యెడల
భగములో వ్రేలుంచిన కొంచెము వేడిగా నుండును. స్రావము
ధారాళముగ నుండును.

వేకటియనునది నిశ్చయము కాఁగానే తల్లికిఁ బిల్లకుఁ
గూడ దేహము మనస్సు నెమ్మదిగా సుఖముగా నుండునట్లు

చూచుట యందఱకు విధి. దీనికి విరోధముగా నెవరు ప్రవ
ర్తింతురో వారు భూతద్రోహులు. దీ కిఁ గారణము పతిహిత
చర్యయందుఁ జెప్పితిని.

కొందఱకు వేఁకటి మిగుల బాధాకరముగా నుండును
గాని యీ బాధలన్నియు నారోగ్యము సరిగాఁ గాపాడుకొనక
దేహపరిశ్రమము చేయక స్వభావవిరుద్ధముగాఁ బ్రవర్తించు
టచేఁ గలుగునవి కావునఁ గొంచెము హెచ్చరికకలిగి ప్రవర్తిం
చినయెడల బాధలు చాలభాగము తగ్గిపోవును. అమ్మా! నీకును
చి॥ సౌభాగ్యవతులు రుక్మిణమ్మకు మహాలక్ష్మమ్మకు శరీర
శాస్త్రము చెప్పునపుడు గర్భకోశమును గుఱించియుఁ బిండో
త్పత్తిని గుఱించియుఁ జెప్పితినిగదా. ఆ పటములనుగూడఁ
జూపితినిగదా. వాస్తవముగ నీ కడుపులో నెక్కడ నెక్కడ
నేమేమి యున్నదో, యే యే యవయవము, కోశ మెట్టెట్లు
పనిచేయునో, యేవిధముగ మీరు ప్రవర్తించిన నవి యారోగ్య
ముగ సరిగఁ బనిచేయునో, యేకార్యములు చేసిన నవి చెడి
పోయి బాధించునో యివియన్నియుఁ జెప్పితినిగదా. అవి
యన్నియు నీకు జ్ఞప్తియం దుండెనా నీదేహమునుగుఱించి
నీకుఁ దెలియనిది లేదు. కడుపులో నేమో పెద్దపులి యున్నదని
గాని విపరీతము పుట్టుకొని వచ్చినదనిగాని భయపడనక్కఱ
లేదు. అది తెలియనివారు చీఁకటింటిలో తారాడి తలపగుల
గొట్టుకొనునట్లు అజ్ఞానముచే భయపడుచుందురు. కావున
నీకు మొదటి భయకారణము తీరిపోయినది. నీవు చిన్న
దానవు. కావున మఱచియుందువనియు, నీ చెల్లెండ్రకుఁ జెల్లె
లైనను అక్కయైనను నీవే గనుక వారికిని దగు సమయముల

హిత ముపదేశింతువనియుఁ దలఁచి మీా కిదివఱకుఁ జెప్పిన విషయమంతయు నిందు నుత్తర భాగమున వ్రాసితిని. ఆరోగ్యము చక్కఁగా నున్నయెడల నీ కెట్టి దేహబాధ గలుగదని చెప్పినమాట మఱవక నడచుకొంటివా నీవు వేదనయనునది లేక ప్రసవింతువని నమ్మెదము. గర్భిణీ స్త్రీలకు బాధగలుగుటకు ముఖ్య కారణములు మూఁడు.

1. ఆహారదోషము.

2. వస్త్రదోషము.

3. పరిశ్రమము లేకపోవుట.

1. ఆహారదోషము :— ఆహారదోషమువలననే యనేకబాధలు గలుగును. ఆహారము పుష్టినిచ్చునదిగ నుండవలయునుగాని విశేష ముష్ణము గలిగించునదిగ నుండరాదు. కావున నుష్ణపదార్థము లావాలు మిరపకాయలు మొదలైన వెంత తగ్గించిన నంత మేలు తినునట్టి యాహారమునకుఁ గాలక్లుప్త ముండవలయును. ప్రతిదిన మొకవేళకు సరిగ భోజనము చేయవలయును. ఆహారము మితముగ నుండవలయును. కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలు భోజనకాలమందె నీళ్ళు త్రాగఁజాలరు. వెక్కసము తోఁచును. అట్టివారు భోజనమైన కొంతసేపటికి నీళ్ళు త్రాగవలయును. వరిబియ్యము బార్లీబియ్యము, సబ్బు, బియ్యము, అన్ని కూరగాయలు గడ్డదినుసులు (పరాణీలు, ఉర్లగడ్డలు శ్లేష్మములు గావు.) అన్ని పండ్లు, నాలుగువిధము లైన పప్పులు తేనె, వెన్న, చక్కెర, నూనె, నెయ్యి, తిన వచ్చును. దాహమణఁచుటయేగాక పండ్లు పలుమాఱు తిను

యుండుట చాల మేలు. దీనివలన ప్రసవకాలమున వేదన
తగ్గును. సాధ్యమైనంతవఱకు చిఱుతిండ్లు అజీర్ణ పదార్థములు
దోసెలు పోళీలు మొదలైనవి మానుము. ఉప్పు, మిరియాలు,
లవంగపుచెక్క, జాజికాయ, లవంగాలు, అల్లము, కోకో
బిడ్డలకు నీకు ఇవి యెముకలను బలియఁజేయును. తల్లియంగ
ములు బిఱుసెక్కుటచే ప్రసవకాలమున ననయవములు మృదు
వుగా నుండకపోవుటచేతను బిడ్డదేహము బిఱుసుగా నుండుట
చేతను శిశువు సులభముగా వెలుపలరాదు. పిండివంటలు
మానవలయును. కాపీనీళ్లు తేయాకునీళ్లు మొదలైన నీళ్ళు
సుగంధపాలవేళ్లు నిషిద్ధములు ఇవి నీకు బిడ్డకుఁగూడ హాని
కరములు. ఉప్పు గోధుమ లుపయోగింపరాదని విజ్ఞులు వ్రాసి
యున్నారు. మినుములు చాల మితముగఁ దినుట మేలు. ఫల
ములలో దానిమ్మపండ్లు, కమలాపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, అంజూ
రములు మాదీఫలములు ఇవి ముఖ్యముగఁ దినవలయును.
పుల్లనిపండైన మఱింత మేలు. సీమరేగుపండు, ద్రాక్ష
పండ్లు, కిస్మిసిపండు ఇవియును దినవచ్చును. మంచిరకమరఁటి
పండ్లును మేలైనవే. బూడిదయరఁటి సుగంధాలు ఇవి కొం
దఱు భోజనమునకు ముందుకూడ నుదయముననే తిందురు.
ఏది యెంతమంచిదైనను విశేషించి తినరాదు. అన్నివిషయ
ముల మితిగలిగియుండవలయును. ఒక పిడుచ యెక్కువ తిను
టకంటె నొకటి రెండు పిడుచలు తక్కువతినుట మంచిది.
వేవిళ్ళబాధ యుండెనేని యుదయమున మేల్కొని రాఁగానే
పక్కవిడిచి లేవక కొంచెము నిమ్మకాయకాని మీఁద

చెప్పిన మంచిరక మరఁటిపండ్లు గాని తిని ౫ నిమిషము లట్లు లే
పరుండి తరువాత మెల్లగ లేవవలయును. లేక సోడానీళ్లు త్రాగి
నను త్రావవచ్చును. సాధారణముగా పండుకొనుటకుఁ బోవుట
కుముందు ఏవైన ఫలములు పుల్లనివి గాని తిని పండుకొనిన సమయ
మునను వాంతు లుండవు. రాత్రిపూటఁ బండుకొనుటకుఁ
బోవుటకు మూఁడుగంటలలోపల నేమియుఁ దినవలదు. తిను
నవి చక్కఁగా నమిలి తినవలయును. నెలలు హెచ్చు
కొలఁది ఆఁకలి హెచ్చినయెడల నొక్కసారిగ నెక్కువగఁ దిన
వలదు రెండు మూఁడు మార్లుగఁ దినునది ౨-౩ మార్లుగఁ
దినుము. వేఁకటి మనుష్యులిద్దఱకుఁ గావలసినంత దిన
వలయు ననుట తప్పు. అట్లు దినిన నజీర్ణమువలన బాధ కలు
గును.

అమ్మా! నీ కిక్రిందఁ జెప్పఁబడు దురభ్యాసము మున్న
యెడలఁ జక్కఁ దిద్దుకొన నాలోచింపుము గాని నన్ను
దూషింప సాహసింపకుము. ఎట్టివానికిని సత్త్వగుణము ప్రధా
నమై యుండవలయును. అందు బ్రాహ్మణుల కది ముఖ్యము.
నీ తల్లిదండ్రులు బ్రాహ్మణులు. బ్రాహ్మణవంశమునఁ బుట్టిన
నీవును బ్రాహ్మణ తేజస్సు రక్షించుకొనవలయును. క్రొత్తగా
నట్టి తేజస్సును మీరు సంపాదింపలేకుండినను పెద్దలు సంపా
దించి మీ కిచ్చినదానినైనఁ బోఁగొట్టుకొనక రక్షించుకొనుట
విధియై యున్నది. సత్త్వగుణము కాపాడుటయుం దాహారము
ప్రధానమైనది. ఆహారమువలననే చిత్తశుద్ధియుఁ గలుగును.
కావున తామసాహారమును మీరు తక్కిన కాలములందే

తినఁగూడదన నిట్టి సమయమందుఁ దినఁ గూడదని నేను జెప్ప వలయునా ?

ద్వి. పాసినకూడు, నపక్వంబు, చెడ్డ
వాసనగలదియు, వర్జితరసము,
నపవిత్ర, మెంగిలి యయినది, చలిది
నృపవరా ! తామస ప్రియములు సుమ్ము.

అని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. దీనివలన నెఱ్ఱగడ్డలు, తెల్లగడ్డలు, ముల్లంగి గడ్డలు మొదలైనవియుఁ దినరాని వస్తువులని కొన్ని చోటుల నేను జెప్పినవియుఁ దినకుము. దీని వలన నీవు చెడుటేగాక నీ బిడ్డలును దమోగుణము ప్రధానముగాఁ గలవారగుదురు. తుదకు నీ వంశము నామమాత్రమున బ్రాహ్మణవంశ మగును. మీా సంగతి చెప్పనేల ?

నే నొకనాఁ డొక బంధువులయింటికి భోజనమున కేగితిని. ఆ యింటిలో సాలగ్రామ ముండవలసినచోటఁ దెల్లగడ్డ యుండెను. ఇంత కెక్కువ నే నేమి చెప్పుదును ? బ్రాహ్మణతేజస్సును ఓజస్సును గాపాడఁగోరువా రిట్టి దుష్టాహారములను దినువారి చేతి కూడు దినరు.

2 వస్త్రదోషము :— ఆంగ్ల స్త్రీలలోనుండు దురాచారములు మనలో లేవు గనుక, దీనినిగుఱించి విశేషము చెప్పవలసినదిలేదు. చీరలు పావడలు వదలుగఁ గట్టుకొనవలయును. తేలికచీర కట్టుకొనవలయును. రవికయును వదలుగనే యుండవలయును. వస్త్రము లెంత తేలికపైన నంత

మేలు. గుండీలరవికలకంటె సాధారణమైన రవికలుచాల మేలు. తడిగుడ్డలుగాని చల్లగనుండు గుడ్డలుగాని కట్టరాదు.

దేహపరిశ్రమము విషయములో నింటిపనులు చక్కఁగఁ జేయుటకంటె మించినది లేదుగాని గుడ్డలుతుకుట, బరువు లెత్తుట, నీళ్ళు చేఁదుట యివి మంచివని చెప్పఁజాలను. మెట్లె క్కుట మంచిదని. బరువైన పరుపులు తివాచీలు మొదలైనవి విదలింపవలదు. మంచిగాలిలో తిరుగుట మేలైనకార్యము. మోఁకాళ్లు వంచకుండ నడుముమాత్రము వంచి చేతివేళ్లతో కాలివ్రేళ్ళు తాఁకుట మంచిసాధనము. ఇది తొలుతఁ గష్ట ముగా నుండినను క్రమ క్రమముగ సులువగును. మొదటి నుండి దేహపరిశ్రమము చేయువారి కిది చాల సులభము. ప్రసవకాలమున సుఖకరము. నీకు నేను నేర్పినపద్ధతిని శ్వాసము బాగుగ పీల్చుము. గాలి శ్వాసకోశములలోనికి పూర్ణ ముగఁ బోవలయును. దీనివలన నీకు బలము వచ్చుటయేగాక కడుపులోని బిడ్డకును బలము వచ్చుటేగాక దాని దేహము నిర్మలమగును. ఇది యనుకూల మున్నప్పు డంతయుఁ జేయ వలయును. ఇది పనిచేయుచు నడచుచుఁగూడఁ జేయవచ్చును. దీని నుపేక్షచేయవలదు.

నోటితో శ్వాసము పీల్చుట కూడనిదనియుని చెప్పితిని గదా. ఎప్పటికి ముక్కుతోనే శ్వాసము పీల్చుము. నీవు కూర్చుండునపుడు చక్కఁగ వెన్నెముకవంపు లేకుండునట్లు కూర్చుండుము. నడుములమీఁద చేతులుంచి వంగుటకు సాధ్య మెనంతమాత్రము ముందఱకు రెండు మోఁకాళ్ళు వంపక

వెనుకకు ప్రక్కలకు వంగుము. ఇదియును గాలి బాగ పీల్చుటయును మీఁద చెప్పినట్లు చేతివ్రేళ్ళతో కాలివ్రేళ్ళ తాఁకుటయు చాల మంచిసాధనము ఇది నీ వింతవఱకు చేయకున్నచో నిప్పుడైనఁ బ్రారంభింపుము. తెలియనివా రాక్షేపింతు రని భయపడవలదు. ఇదియైనను మితముగానే చేయవలయును గాని యాయాసము కలుగునట్లు గాదు.

దేహ మలయనంతక యెంతపనియైనఁ జేయుచుండవలయును. దానివలన నేకటికాలమందు సుఖముగా నుండుటే గాక ప్రసవముకూడ వేదన లేక యగును. అట్లని మొగురుట దుముకుట, పరుగెత్తుట, గొబ్బితట్టుట, బరువులెత్తుట, చాలసేపు నడుమువంచికొని యుండుట, గుఱ్ఱపుస్వారిచేయుట, త్రొక్కుడుయంత్రములతోఁ గుట్టుట, ఒడ్డుమిట్టనేలలమీఁద దేహమంతయుఁ గుదిలించు బండ్లలోఁ బోవుట, దేహ మలయునట్లు చాలదూరము నడుచుట యివి చేయరానిపనులు. ఇంటి పనులన్నియుఁ జక్కఁగఁ జేసికొనుచుండినఁ జాలును. నేఁకటి రాఁగానే యేదో పెద్దపదవి వచ్చినట్లు కొందఱు సోమరిగొడ్డులు గోడకో గుంజకో యానుకొని మోఁకాళ్లపైఁ జేతులుచాఁచుకొని కూర్చుండుటో, కారణము లేకయు నీ గోడక్రిందనో యా వంచ టరుఁగుమీఁదనో పండుకొనుటో, యిదే నెపముగఁగొని పనిచేయుట మాని సుఖముగ నుండు తలంపుతోనో నే నేల చేయవలె నితరులు చేయనీ లే పని యని యూరక రోగమని నగబడుచుండుటో యిట్టివి కారాని పనులు హానికరములు. ఆటల పాటలకుఁబోయి గంటలకొలఁది కదలక మెదలక

కూర్చుండుట హానికరము. దేహము దాఁచిన సోమరులు ప్రసవ కాలమునఁ జాల బాధపడుదురు.

ఆంగ్లస్త్రీలు నిద్రించుటకుముం దొక తొట్టిలో వారి వారి కనుకూలమగునట్లు వేఁడినీళ్లో చల్లనినీళ్లో నించి నడుము మాత్రము నీళ్లలో నుండునట్లు కాలుగంటసేపు కూర్చుండు దురు. దీనివలన కడుపులోని పేవులు మృదువులగుటయే గాక నిద్ర బాగుగ పట్టును. నీళ్లలోనుండి లేవఁగానే తడి లేకుండు నట్లు చలి యెత్తకుండునట్లు గుడ్డతో బాగుగ తుడిచివేయ వలయును. ఇది మనలో వాడుకయున్నదో లేదో నాకుఁ దెలి యదు. నీ పెద్దవా రంగీకరించిన చేసిన లాభము కలదు. వా రంగీకరింప కుండిరా తరువాత నూరక నసకొట్టుచుందురు గనుక ఆ ప్రకారము చేయక పండుకొనుటకు ముందు తడి గుడ్డతో కడుపు తొడలసందు తుడుచుకొనుము. దీనియందును కొంత మేలు కలదు. కడుపుమీఁద కానుఁగునూనె (olive oil కొంచెము వేసి బాగుగ రుద్దిన నరములబిగువు వదలి సడ లును. ఇది వారమునకు రెండు సార్లో మూఁడుసార్లో చేయ వలయును.

ప్రతిరాత్రియందును చక్కని పటికనీళ్లు చనుముక్కు లకు పట్టించి యట్లనే ఆరిపోవునట్లు చేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయకపోయినయెడల బిడ్డ పాలుత్రాగు నప్పుడు కొనలు గగుర్లుపాటి వుండువలె నగును. ఆ బాధపడలేక బిడ్డకు చక్కఁగాఁ బాలియ్యకపోయిన బిడ్డ చెడిపోవును. పని చేయు నప్పుడంతయు సాధ్యమైనంతవఱకు దేహము చక్కఁగ నుంచు కొనుము. ముసలి యవ్వలవలె వంగి పనిచేసితివా భారము

తగులరానిచోటుల భారము తగులును. కూర్చుండి చేయఁ దగినపని కూర్చుండియే చేయుము. వంగి చేయవలదు. ఏపని చేసినను నడుమునకు బలము కలుగుపనియే చేయుము.

ఈ సమయమున స్త్రీలకు ముఖ్యముగ నారోగ్యము గలవారికిఁ గామము కలుగదు. అయినను గొందఱకు మితము గను గొందఱ కమితముగను గామ ముండును. అమితముగ నుండుట రోగలక్షణమనియే చెప్పవలయును. దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయించుటే మేలు. మితముగ నుండిన నణఁచుకొనుట మేలు. ఏలందువా యిప్పుడు నీ కోరిక లెట్టులుండునో నీ బిడ్డల కోరిక లట్లే యుండును. నీవు దైవప్రార్థనము చేయుచు మనస్సు దేవునియందు నిలిపియుంచితివా దైవభక్తిగల బిడ్డ పుట్టును. నీమనస్సు విశేషించి తిండిమీఁదఁ బోయెనా తిండిపోతు పుట్టును. ఇట్టులే నీవు తినునట్టి యాహారమువలన బిడ్డకు దేహ మెట్లేర్పడునో నీవు చేయు నాలోచనలవలన నీబిడ్డమన స్సేర్ప డుచుండును. కావున నీసమయమున నీమనస్సు కామముపైఁ బోయెనా కామాతురతగల బిడ్డ పుట్టి అంకుతనమైన మరగును లేక స్త్రీదాస్యమైనఁ జేయును. అట్టి బిడ్డ నీకుఁ గావలయునా? వలదుకదా? అంతేగాదు. పిండమునకు హాని గలుగును. గర్భ స్రావమును గలుగును. నీవు మిక్కిలి సుకుమారివి చిన్నదా నవు కనుక జాగ్రత్త. ఒకవేళ మగఁడు దయాదాక్షిణ్యములు లేక యిట్టికోరిక కోరెనా స్త్రీలు వలదని వేఁడుకొనవలయును. కూడదని మొక్కవలయును. నన్నుఁ దాఁకకుమని యడుగు కొనవలయును. నోరెత్తఁగని బిడ్డ కేల విషము పోసెదరని ప్రార్థింపవలయును. ఇంత తెలియఁజెప్పినను విననివాఁడు పశు

పాఁ్రియుండు. భార్య లంగీకరింపకుండినఁ గొందఱు పురుషులు నేను లంజెలఁ బెట్టుకొందుమనని బెదరింతురు. కొంద ఱట్లే చేయుదురు. ఇట్టివారు మనుష్యులకు బుట్టినవారుకారు గనుక వారెట్లైనఁ బాడైపోసీయుని భార్యలు తమ గర్భమును గాపాడు కొనవలయును. ఈ కాలమున తల్లి రయావచ్ఛక్తి శిశు వును బోషించుటయందే వినియోగింపవలసియుండును. కావున వారు సంగమముచే బలమును పోఁగొట్టుకొనరాదు. గర్భిణి రమించినచే మదమూర్ఛాది రోగములుగల శిశువులు పుట్టుదురు. తల్లికి నుద్రేకము గలిగినపుడు బిడ్డకు నుద్రేకము కలుగును. ఉద్రేకమువలన నరములు బలహీనములగును. లేఁతమొలకవలె నుండు శిశువు నరములకు నుద్రేకము గలి గినఁ గలిగెడికీడెట్టిదో చెప్పవలయునా! కొన్నిసమయముల బిడ్డలు చావనే చత్తురు. శిశుహత్యా దోషము తల్లిదండ్రులకు రానేవచ్చును.

ఈకాలమున స్త్రీలకుఁ జెక్కిళ్ళు పలకబాఱును. కన్నుల కాంతి తగ్గును. దేహమున మఱికొన్ని మార్పులు కలుగును. మునుపటి చక్కఁదన మిప్పు డుండదు. ఉండకుండిన నేమి? చిగుళ్లతో పూలతో నిండినచెట్టుశృంగారము పూలచెట్టుది. పండ్లతో నిండిన చెట్టుశృంగారము పండ్లచెట్టుది. ఆకులు ముదిరినంతనే ఫలభారముచే వంగిన కొమ్మ లందములు గావా? అటులే దేహమున మార్పు గలిగినంతనే బుద్ధి మంతుఁడైన భర్తకు భార్యయందుఁ బ్రీతితగ్గదు. మఱింత గౌరవము హెచ్చును. భార్యను • దుచ్ఛకామదృష్టిచేఁ జూ

డక యేదియో గొప్పకార్యము నిర్వహించుచానివలెఁ జూచును. సత్యము సత్యము. బ్రహ్మవలె జీవిసృష్టియు, విష్ణువువలెఁ బోషణము చేయఁబూనిన గర్భిణియందు గౌరవబుద్ధిగాక నీచబుద్ధి యెవరికెట్లు పుట్టును? అంతకంటె గొప్పకార్యము దేనిఁ పురుషుఁడు చేయఁగలఁడు? బుద్ధిలేని దరిద్రుఁడు నా మహాకార్యమునకు విఘ్నముఁ గలిగించి జీవిని హింసించును.

మీరుఁదఁ జెప్పిన మార్పు గర్భిణులయందే గాదు పురుషులయందును గొంతవఱకుఁ గావచ్చును. అది సహజమే కాదా? స్త్రీలు గామమునకు సౌమ్యత్వమును వహించినపుడు పురుషులు నట్టివారే యగుదురు కాముకులమాట వదలిపెట్టిన స్త్రీల హావభావవిలాసములే పురుషుని కామమును ప్రేరించునవి. వారు సౌమ్యభావము వహించినపుడు పురుషులును సౌమ్యులగుట న్యాయమేకదా. కావున నీకాలమునఁ బురుషులును స్త్రీలను గామింపరు.

అమ్మా! నీ దేహముచే నీకు సాధ్యమైనంత (విపరీతముగఁ గాదు) కష్టము చేయుముగాని మనస్సునకేమాత్రము కష్టము నీయకుము. ఏ కారణముచేతనైన సరే, యెన్ని కారణములు గలిగినను సరే, నీ మగఁడు నిన్నుఁ గొట్టినను తిట్టినను సరే, నీ యత్తలాఁడుబిడ్డలు బావలు మఱఁదులు (వాదమునకై వ్రాయుచున్నాను గాని యిట్టి కష్టములు పెట్టువారు నీకుఁ గలరని కాదు) బాఁదినను మోఁదినను గూడ నీవు ముఖము మాడ్చకుము. కన్నీరు గార్పకుము. క్రోధము మదము మాత్సర్యము లోభము మొదలైనవి చేరరానీయకుము. నీమనస్సెపుడు నిండుకుండవలె చలింపక యుండవల

యును. సంతోషము తోఁబరుచుండవలెను. మంచి యాలోచ
నలతోఁ బూర్ణమై యుండవలయును. ఎవరికిని ద్రోహ మెంచ
రాదు. చలిచీమనైనఁ జావఁ ద్రొక్కరాదు. కసవూడ్చినను
మెల్లగ నూడ్వుము. నీళ్ళు పాఱఁబోసినను మెల్లగ చీమలకు
పురుగులకు హానిలేకుండఁ బోయుము. పురుగులు పడకుండు
నట్లు దీప ముంచుము. పొయ్యిలో కట్టెలు పెట్టినను పురుగులు
చీమలు లేకుండఁజూచి పెట్టుము. సున్నము విఱుగఁబోయు
రాదు. ఇల్లు నాకిలి కట్టరాదు అని పెద్దలు చెప్పుట కిదే కార
ణము. ఒక జీవునకు జన్మమిచ్చుచుఁ బెక్కుజీవుల హింసింప
వచ్చునా? ఉత్తమసమయముననే హింస కారాదన నిట్టి శుభ
సమయమునఁ జెప్పవలయునా? కావున సర్వభూతములందు
దయగలిగి యుండుము. నీ బిడ్డ యెట్టిదిగా నుండవలయునని
నీ యభిలాషయో యట్టిగుణములనే ధ్యానించుచుండుము.
నీ బిడ్డ యెట్టి గుణములు గలదిగానే యెంచుము. నీ కొడుకు
సుందరుఁడుగా నుండవలయునని కోరితివా శ్రీరాముని
శ్రీకృష్ణుని ధ్యానించి యట్టి సుందరుఁడు పుత్రుఁడు గావలయు
ననుకొనుచుండుము. గర్భము నిలిచిన సమయమందే యిట్టి
కోరిక యుండవలయును. అట్లు లేకపోయినను ఇప్పుడు ధ్యానిం
చుటచేనైన చాలమట్టునకు చక్క దిద్దుకొనవచ్చును. అటుగాక
పనికిమాలిన వానిని ధ్యానించితివా యట్టి బిడ్డయే పుట్టును.
పందిని ధ్యానించిన పందివంటి బిడ్డయే పుట్టును. రాక్షసుని
ధ్యానించిన రాక్షసుఁడే పుట్టును. నీబిడ్డగుణమును రూపము
నుబట్టి నీ యాలోచనలవిధము తెలియవచ్చును. ఈ విధ
ముగా నీవు నీబిడ్డను రోగిగానో భోగిగానో త్యాగిగానో జోగి

గానో రాజుగానో పక్షిరాజుగానో లక్షాధికారిగానో భిక్షాధికారి గానో పండితుఁడుగనో మూర్ఖుఁడుగనో చేయఁగలవు. కావున జాగ్రత్త. నే నేమియో చెప్పితి ననుకొనకుము.

ఎవరైనను గర్భధారణ మపాయకరమని దుఃఖకర మని చెప్పిరేని వారు నిజమైన యోఁడువారు గారు. ఆహార నిద్రావిహారాదులందు మితిముగ నేను జెప్పిన స్వభావ పద్ధతి చొప్పున నడచునట్టి స్త్రీకి గర్భధారణ మపాయకరము దుఃఖ కరము దుస్సహ మేనాఁడును గాదు. కాఁజాలదు. ఏలంటివా విను. గర్భధారణము స్వభావకర్మము. స్త్రీ గర్భవతి కాకుం డుటే స్వభావవిరుద్ధము. అట్లైనచో స్వభావకర్మ మెన్నఁటికి దుఃఖకరము కానేరదు. భగవంతుఁడు స్వభావధర్మమును దుఃఖకరమైనదిగా నెన్నఁడును జేయలేదు. ఏవిషయమందైన నీవు పరీక్షింపవచ్చును. ఆఁకలియగుట, యన్నము తినుట స్వభావము. దానియందు నపాయము కలదా? కలదంటివా యెప్పుడు కలదు? స్వభావధర్మమునకు విరోధముగ నీవు మితి మించి తినినను దుష్టాహారము తినినను కలదు. అట్లులే దప్పి యగుట నీళ్ళు త్రాగుట నిరపాయములు. స్వభావవిరుద్ధముగఁ గాఁ బీనీళ్లు త్రాగిన నపాయము కలదు. అట్టులే గర్భిణీత్వము దాని విధము తెలియక ప్రవర్తించిన నపాయకరమే. కావున వేఁకటివలన నపాయము కలదనువారు తెలియనివారు. ఈ వి ధము బాలికలకు నేర్పకపోవుట చాలఁదప్పు. చిన్నప్పటినుం డియు నారోగ్యము చక్కఁగఁ గాపాడుకొనకపోవుటచేత నిప్పు

డెంత జాగ్రత్తగ నుంచినను కొన్ని బాధలు కలుగును. వానిని గురించి చెప్పెదను.

ఆొమ్ముల్లో మంట : ఇది యొకవిధమైన యజీర్ణ వ్యాధి. కావున జీర్ణశక్తి జక్కఁబఱుచుకొనిన నిదియును జక్కఁబడును. ప్రతిదినము పండ్లుతినుట, మలమూత్రములు చక్కఁగ విడుచుట, పరిశ్రమము చేయుట యీ బాధకు మేలైన యౌషధములు గుడ్డ బిఱ్ఱుగా కట్టుకొనుట, బరువైన గుడ్డలు కట్టుకొనుట ఇట్టివి యీ రోగమును పెంచును. మనస్సు నెమ్మదిగా నుంచుకొనుట దివ్యౌషధము. ఈ కారణముచే స్థలాంతరమునకుఁ బోవుట మొదలైనవిమంచికార్యములు. దీనివలన వేఱు వేఱు పదార్థములను జూచుటచే మనస్సున కుల్లాసము గలుగును. తమ మీఁదను బాధమీఁదను దృష్టి తగ్గును.

అజీర్ణము:—ఇది యనేకులకు నన్ని కాలముల నుండునదే. ఇది మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ జేయకపోవుటచేఁ గలుగును. దీనినిగురించి నీకు సమగ్రముగ చెప్పియున్నాను. మఱి వానికి వ్రాసిన పుస్తకములలో వ్రాసియున్నాను. పండ్లెక్కువగాఁ దినుట, మాంద్యము హరించి మలవిమోచనమగు నాహారము తినుట, చల్లనినీళ్ళుగాని వేఁడినీళ్ళుగాని బాగుగఁ ద్రాగుట, ముందు చెప్పినట్టు వస్త్రముల ధరించుట యివి నియతముగఁ జేయుచుండిన నీబాధ తొలఁగిపోవును. వస్తికర్మము (ఎనిమా) చేతగాని భేదిమందులచేతఁగాని మలము విసర్జింపఁ బ్రయత్నింపవలదు. దురభ్యాసములు మానుకొని దేహము స్వస్థపరుచుకొనవలయును. రాత్రి పండుకొనునపుడును ఉదయ

యమున లేవఁగానే మలమూత్రకోశము లున్న భాగమును (ఇది నీవు మఱచియుండినయెడల పొత్తికడుపును రెండవ భాగమునఁ బటములను జూడుము) రుద్దుట మంచిది. కడుపులో పెద్దనరముండు భాగము నీకుఁ దెలియునుగదా. రాత్రి భోజనము చేయఁగానే ఆప్రదేశమున చేయియుంచి మెల్లగ తట్టుచు "పెద్దనరమా! నీలోనుండు ముఱికిపదార్థమునంతయు నుదయముననే వెలికిఁ బంపుము. కొంచెమైన నుంచుకొనవలదు. నీకు సహాయము పడుటకై కావలసిన నీళ్ళు త్రాగుచున్నాను" అని యీ ప్రకారము, ౨-౩ నిముషములు బిడ్డలకు బుద్ధిచెప్పినట్లు తట్టుచు చెప్పుము. ఉదయమున మలము చక్కఁగఁ బోవును. అట్లే కడుపుపై చేయియుంచి రుద్దుచు "ఉదరమా! మంచి యాహారమును నీలోనికి పంపితిని. చక్కఁగా జీర్ణము చేయించి దేహమునకు బలము వచ్చునట్లు చేయుము" అని చెప్పితివేని తిన్న పదార్థము చక్కఁగా జీర్ణమగును. ఇట్లు చెప్పునపుడు గడియారము ముల్లు తిరిగినట్లు చేతిని కడుపుమీఁదఁ ద్రిప్పుచు రుద్దవలయును. దీనివలనఁ జాల మేలుకలదు. మలవిసర్జనము ప్రతి దినముదయముననే చేయుచు రమ్ము.

దేహపరిశ్రమము లేనప్పుడును, అజీర్ణవ్యాధి యున్నపుడును వేఁకటి మనుష్యులకు మూలవ్యాధులును గలుగును. అజీర్ణవ్యాధి కేవి ప్రతిక్రియలో దీనికి నవే ప్రతిక్రియలు. కొంచెము ద్రవపదార్థముగా తినుట, ఆవశ్యకమైనచో నుపవసించుట, చల్లనినీళ్ళు వేఁడినీళ్ళు త్రాగుట యీ వ్యాధి నణఁచును. గర్భభారముచేఁ గలిగెనేని పొత్తికడుపుపై గుడ్డచుట్టి కట్టుట

యుపయోగకరమగును. దీనికంటెను నడుములు నరములకు బలమిచ్చు పరిశ్రమము గావించుట మేలు. దీనితో పాటు ముందు చెప్పినట్లు నడుము మాత్రము నీళ్ళలో నుంచి కూర్చుండుటయు మేలు. దీనివలన నెత్తురు బాగుగ పాఱును.

కొందఱికుఁ గాళ్లు, మీఁగాళ్లు నీరుపట్టి యుబ్బును. ఇది హానికరము కాకపోయినను వెంటనే వైద్యునకుఁ జూపుట మేలు.

కొందఱి కుమ్మనీళ్లు విశేషముగ నూరి చొంగకాఱు చుండును. కొందఱికు తలపోటు పుట్టును. ఆహారదోషము పోఁగొట్టుకొనిన నీ రెండు బాధలు పోవును.

కొందఱికు తిమిరెత్తి పట్టుకొనిపోవును. దీనిని తిమిరి వాయువని ముద్దవాయువని పల్లవ్యాధియని యందురు. ఇది కనఁబడిన వెంటనే యట్లులే కూర్చుండియుండక చివాలున లేచి బిఱబిఱ తిరుగవలయును. కడుపును చక్కఁగ కాపాడు కొనిన నీ వ్యాధి రాదు.

ఈ యన్నిటికంటెను చెడ్డది, యిన్నిరోగములకు మూలమైనది మనోవ్యాకులత. మగఁడు తిట్టనీ, ఆఁడుబిడ్డ మొట్టనీ, అత్త కొట్టనీ, గర్భిణీస్త్రీ మనస్సు రాయిచేసికొని వారి మాటలు తన కాశీర్వచనములుగా నెంచుకొనవలయును. "ఎవ్వ రేమనిన నాకేమి కొఱఁత వారి వారి యిష్టమువచ్చి నట్లు వారు వారు వదరనీ. దానివలన నాకేహాని లేదు. నన్నె వ్వరేమి చేయఁగలరు" అని మనస్సు రాయిచేసికొని యుండవల యును గాని నాగరికలవలె నిల్లు వాకిలి మగని విడిచి వాఁడు కట్టినతాడు తెంచి వాని చేతిలోఁ బెట్టి దిక్కులేని ముండ

వలెఁ బుట్టినిల్లు చేరరాదు. ఇటు చేయునది ఆఁకుటాలే కాని కులస్త్రీ గాదు. ఆపదల కోర్చి సంపద ననుభవింపు మను మాట మఱువ వలదు.

స్త్రీ లీసమయమునఁ గోరరానివి అసాధ్యమైనవి కోరుదురు. స్వభావముగఁ గలిగిన కోరికలు అనఁగా, వంటో కాయో మంచిపదార్థమో చీరో కోరిన మేలే. అట్టివి లభ్యపడునేని మగఁడు తీసి యియ్యవలసినదే కాని బీదసంసారములలో కాసులదండలు బంగారొడ్డాణములు చంద్రహారములు సీమకమలాలకమ్మలు కోరిన నెట్లు వచ్చును? గొంద ఱిదేసమయమని గొంతెమ్మకోరిక లెల్లఁ గోరుదురు కాఁబట్టి బుద్ధిమతులగు స్త్రీ లిట్టివి కోరరాదు. ఒకవేళ కోరిక పుట్టినను అణఁచుకొనవలయును ఈ సమయమునఁ గోరు కొన్ని కోరికలు చేయరానివి కారానివి తలఁపరానివిగా నుండును. చెడు కోరికలను దల్లి యణఁచుకొనెనేని బిడ్డయును నట్టి గుణముల నణఁచుకొన శక్తిగలదగును. కోరికలు కొనసాగలేదని దుఃఖించుచుండెనా బిడ్డ యట్టికార్యములు చేయఁగలదగును. కొంద ఱకు పండ్లనొప్పులు పుట్టును. ఈ కాలమున దీనికిఁ గావలసినన్ని యౌషధములు కలవు

గర్భస్రావభయ మొకవ్యాధియే. నెలనెలకు సాధారణముగా ముట్టగుదినము లేవో యా దినములందు గర్భిణీస్త్రీలు మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ఈ దినములు గర్భస్రావమున కనుకూలదినములు. ఈదినములందెక్కువ గాసిపడరాదు. ఈ కాలమందేదైన బుద్ధిమాలిన కార్యములు చేసిన గర్భము నిలుచుట కష్టము. ఆకార్య మభ్యాసమేయైన మొదల ఆముట్టు

దినములందు గర్భస్రావము కాకుండఁ గాపాడుకొనుట చాలఁ గష్టము. నూఱు కాన్పులకంటె నొక గర్భస్రావము పెద్దది. స్త్రీని చాల బలహీనురాలినిఁ జేయును. ఏల? కాన్పు స్వభావసిద్ధము. గర్భస్రావము స్వభావవిరుద్ధము. పండుపండి తొడిమ యూడిపడుట కాన్పు. తొడిమెను నలిపి నలిపి కాయను గోయుట గర్భస్రావము. ఏది మెఱుపో నీవే యాలోచించుకొనుము. పరువెత్తుట, యెగురుట, పతితోఁ గలియుట, బరువు లెత్తుట, దుముకుట యిట్టి కార్యములచే గర్భము నిలువక పోవును.

ముట్టు కాఁదగిన దినములందుఁ గడుపులో బరువుగను వికారముగను అసౌఖ్యముగను నొప్పిగనునుండెనా వెంటనే పోయి పరుపుపైఁ బండుకొని యవి యన్నియు నణఁగిన పిమ్మట లెమ్ము. కొండఱకి సమయమున కొంచెము రజస్సు (ముట్టు నెత్తురు) కనఁబడుటయుఁ గలదు. అది పూర్వాభ్యాసమునఁ గనఁబడునదే గనుక భయము లేదుగాని మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. నెమ్మదిగఁ బండుకొనుట మంచి ప్రతిక్రియ. ఇట్టి సమయమున నిలఁబడి పనిచేయువారికి గర్భము నిలుచుట కష్టము. చిహ్నము లెక్కువగఁ దోఁచెనా వెంటనే వైద్యుని బిలిపింపవలయును. అమ్మా! యిది స్వల్పకార్యముగఁ దలంచి యలక్ష్యము చేయకుము. ఈ విషయములు రెండవభాగమున వ్రాసి యున్నాను.

తొమ్మిది నెలలువఱకును నీవు నడచుకొనవలసిన విధము వ్రాసితిని. ఈ ప్రకారము నడచుకొంటివా నీ వేకష్టము లేక సుఖప్రసవ మగుదువు. బొత్తుగాఁ గష్టమే లేకుండునా

యుండుదేమో. ఇన్ని సంవత్సరముల నిద్రాహార విహారముల
స్వేచ్ఛగా సంచరించి యిప్పుడు ౪ నెలలలో దేహమంతయుఁ
జక్కబడ వలయునని కోరితివేని యా కోరిక యెట్లు కొనసా
గును ? దేహపరిశ్రమము చేయుచు మితనిద్రాహార విహార
ములుగలవారికిఁ బ్రసవకాలమున నొక యరగంటసేపు కడుపు
నొప్పి పుట్టినంతమాత్రము నుండునుగాని గంటలకొలఁది దిన
ముల కొలఁది తీవ్రవేదన యుండదు. కావున నిప్పుడైనను
జాగ్రత్త కలిగి వర్తించిన బాధ చాల తగ్గునని దృఢముగఁ
జెప్పఁగలను. ఇది ముగించుటకు ముందు నీకొక విషయము
ముఖ్యముగఁ జెప్పెదను.

సావిత్రీచరిత్రము, సీతాదేవిచరిత్రము లోనైన పుణ్య
స్త్రీ చరిత్రములు, కృష్ణచరిత్రము, రామచరిత్రము, హరి
శ్చంద్ర చరిత్రము లోనైన పుణ్యపురుష చరిత్రములు పలు
మారు చదువుచుండుము. వారి గొప్పతనమునే ధ్యానించు
చుండుము. రాత్రులయందు నీమగనిని బిలిచి మంచి పుణ్య
పురుషుల చరిత్రములను లేక సదాచారములు వానికిఁ గారణ
ములును, లేక భక్తి జ్ఞానము మొదలైనవానిని చెప్పునట్లు
కోరుము. బలవంతపెట్టుము. ప్రతిదిన మొక్కొక్క మంచి
మంచి విషయము చెప్పునట్లు చేసి వినుచుండుము.

మఱునటినాటివఱ కా విషయమే యాలోచించి
యందు సందేహములు కలిగిన నడుగుము. ఇట్లు చేయుటవలన
బంగారువంటి గుణములుగల బిడ్డను గందువు. నే నేమో
చెప్పితి ననుకొనవలదు.

హిరణ్యకశిపుఁ డెవఁడో తెలియునుగదా. ఆ రాక్షసుని భార్య గర్భముధరించి యున్నప్పుడు నారదుఁ డామెకు భక్తిమార్గ మంతయు నుపదేశించెను. ఆ కారణముచేత ప్రహ్లాదునివంటి భక్తాగ్రేసరుఁడు పుట్టెను. లేకుండిన రాక్షసునకు విష్ణుభక్తులు పుట్టుదురా ? విభీషణుఁ డిట్టివాఁడే. మఱియొక యుదాహరణము చెప్పెదను.

సుభద్ర చేఁతటిగా నున్నప్పు డర్జునుఁడు రాజులకు సంబంధించిన విషయములు, విలువిద్యఁగూర్చి, వ్యూహములు పన్నుటఁగూర్చి చెప్పుచుండెను. ఒకనాఁడు పద్మవ్యూహము పన్ను విషయమును దానిలోఁ బ్రవేశించు విషయము చెప్పుచుండెను. ఇంతలోఁ గృష్ణుఁడు వచ్చి యర్జునా! యని పిలిచెను. వ్యూహములోపలఁ బ్రవేశించినవాఁడు బయటికి వచ్చువిధము చెప్పుటకు లేక యర్జునుఁడు కృష్ణుని వెంటఁ బోయెను. తరువాత దానిని చెప్పినవాడు గాఁడు. ఈ కారణముచే నభిమన్యుఁడు భారతయుద్ధములోఁ బద్మవ్యూహములోఁ బ్రవేశించెను గాని వెలుపలికి వచ్చుటకుఁ దెలియక దానిలోఁ జిక్కి చచ్చెను. చూచితివా గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచివిషయములు చెప్పుటచే నెంత లాభ మున్నదో! కాఁబట్టి నీవె మంచిపుస్తకములు చదివితివా చదువుము. లేదా నీమగనిని కథలు చెప్పుమని బాధింపుము. నీనిమిత్తమై యయినను మంచివిషయములు చదివి నీకుఁ జెప్పుటచేఁ దానును బాగుపడును. తన బిడ్డను బాగుచేసి కొనును.

నీకు మఱియొక విషయము చెప్పవలసి యున్నది. గ్రహణమునాఁడు గర్భిణులను వెలుపల రానీయక చంద్రుని

జూడనీయకుందురే యేల తెలియునా? గ్రహణపీడకొట్టి కాలో
చేయో ముక్కో మూతో వంకరపోయిన బిడ్డలను జూడలేదా.
గ్రహణకాలమున చంద్రుఁడు సూర్యుఁడు పూర్తిగ నుండక
మొఱకబోయి యుందురు. ఇది నీ మనస్సున నాటిన నీ బిడ్డ
దేహము మొఱకపోవును. పాశ్చాత్యస్త్రీలు చూచుచుండలేదా
మన స్త్రీలు పిఱికివారు గ్రహణమును జూచి భయపడుదురు.
దానివలన వారిని నింటిలో నుంచవలసినదే యని యొక
రనిరిగాని యంతకుఁబూర్వ మెన్నఁడు మనవారు పుట్టి బుద్ధి
యెఱిఁగి గ్రహణమునే చూడకయున్నారా? అప్పుడు లేని
భయ మిప్పు డెచ్చటనుండి వచ్చెనని వా రాలోచింపక మన
స్త్రీలు పిఱికివారనుట యాలోచన లేనిమాట. ఒక గ్రహణమే
కాదు. వికలాంగమును బీభత్సమగు దానిని దేనిని జూచినను
ఆ స్వరూపము తల్లి మనస్సున నాటెనా యది బిడ్డకు తప్పక
కలుగును. కావున నట్టివి చూడరాదు. తల్లి మనోగుణ మెట్టు
లుండునో తల్లి యే చేష్టలు చేయునో బిడ్డయు నట్టిమనస్సే
కలిగి యట్టిచేష్టలే చేయును. దీనికిఁ గొన్ని దృష్టాంతములు
చెప్పెదను. వానివలన నీ వెట్లుండవలయునో నీవే తెలిసికొనఁ
గలవు.

ఒక యిల్లాలు వేఁకటిగా నున్నప్పుడు ధనము కావలసి
వచ్చి యడుగఁగా మగఁడీయకపోయెను. ఆమె తన కోరిక
యణఁచుకొనలేక మగని చొక్కాలో కొంత డబ్బుండఁగా
దొంగిలించి యెత్తుకొని తనకుఁ గావలసినది తీసికొనెను.
ఆమెకుఁ గొడుకు పుట్టెను. ఆ కొడుకు కొక వింతదొంగ
యయ్యెను. ఇంటివారిసొత్తు అన్నదో అమ్మదో తండ్రిదో దొంగి

లించుచుండెను గాని పరులసొత్తు దొంగిలించినవాఁడు కాఁడు. వీఁడు చెల్లెలి గడియారము, తల్లి గొలుసులు, తండ్రి చొక్కాలు దొంగిలించి యమ్ముకొనెను. ఇది తల్లిదోషము వలనఁ గలిగిన గుణమేకదా.

కొందఱు స్త్రీలు కడుపు దిగఁబడిపోవుటకు మందు తీసికొందురు. ఏమి చేసినను గొన్ని పోవు. ఒకసారి మందుతీసికొనిన బిడ్డ కేదోయొక బాధ యుండునుగాని లేకపోదు. జిల్లేడుపాలు త్రాగిన వారి బిడ్డలు గ్రుడ్డివారిగనో నేత్రరోగముచే బాధపడువారుగనో యుందురు.

ఒకసారి తీసికొనిన పోలేదని రెండు మూఁడు మార్లు మందు తీసికొనెనా యప్పటికి ౬ - ౭ నెలలు జరిగియుండెనా కడుపు పోక బిడ్డయే కలిగిన యా బిడ్డ నరహత్యచేయునది యగును. ఈ ప్రకార మొకతె చేయఁగా పుట్టినబిడ్డ పుట్టినది మొదలు లేప్పులు అంపులు రావణయుద్ధముతోఁ బెరిఁగి సిగ్గుమాలినచేష్టలు చేయుచు పెద్దవాఁడై నరహత్యచేసి యురి వేయఁబడెను.

ఒక యిల్లాలికి వేకటిగానుండినప్పుడు చదువుపై నాసక్తి గలిగి యూరక చదువుచుండెను. ఆమెకు ఆఁడుపిల్ల లమడలు పుట్టిరి. వా రాడుకొను ప్రాయమున ఆఁట వస్తువులు పుస్తకములు వాని ముందుంచిన పుస్తకములే తీసికొనుచుండిరిగాని యాటవస్తువులను దాఁకక యుండిరి.

ఒకపిల్ల వేకటిగా నుండి యేదియో చేయరానిపని చేసెను. దాని స్నేహితురాండ్రిరువురు దానిని "నీ వెంత సిగ్గుమాలినదానవే" యని వ్రేలితోఁ జూపించి యనిరి. అది యిం

టికిఁబోయి తనకుఁ గలిగిన యవమానమునకు చాలసేపు ఏడ్చుచుండెను. తరువాత ఆపిల్ల కొక కొడుకు పుట్టెను. ఎవరైనను సరే యీ పిల్లవాని యెదుట వ్రేలు చూపించిన వాఁడు మొఱ్ఱోయని యేడ్చుచుండెను.

ఒకతల్లి కొకకూఁతురు మూఁడు నెలల ప్రాయమునది మిక్కిలి చుఱుకు గ్రహణశక్తి గలదై యుండెను. ఒక పెద్ద మనుష్యుఁ డాశ్చర్యపడి యింత చిన్నబిడ్డకీ తెలివి యెట్లువచ్చె ననెను. ఆ తల్లి "నే నిచ్చితి" ననెను. "నేను బాలశాలలో చదువుచుండినపుడు నా తోడివారు మొద్దులై యేది చెప్పినను గ్రహించుకొను శక్తిలేక యొకటి పదిమార్లు చెప్పించుకొనుచుండిరి. అది చూచి నా బిడ్డ యట్లుండరాదని మంచి చుఱుకుబుద్ధిగలదై యుండవలయునని ధ్యానించుచుంటిని. దానిఫల మిది" యని యామె చెప్పెను.

ఒక స్త్రీ యంగడిలోనుండి వ్యాపారము చేయుచుండెను. ఆమె గర్భవతి యయ్యెను. ఆమె యంగడికి ప్రతిదిన మొకఁడు వచ్చుచుండెను. వానికి బొటనవ్రేళ్లు రెండుగాఁ జీలియుండెను. ఆ చేతితో వాఁడు డబ్బిచ్చునపు డంతయు ఆమె దృష్టి యా వ్రేళ్లయందే యుండును. ఆమె కొక కొడుకు పుట్టెను. వాని కట్లే బొటనవ్రేళ్లు రెండుండెను. ఆమె వెంటనే శస్త్రచికిత్సకుని బిలిపించి యొక వ్రేలు గోయించెను.

ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నామె మఱఁదిచేయి విఱుచుకొని చికిత్సకై వచ్చి మూఁడుమాసము లింటనుండెను. ఆమె కొక చేయిలేని కొడుకు పుట్టెను. ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నొక కుక్క

యామె యెడమపిక్కపైఁ గలిచెను. మూఁడు కాట్లుపడెను.
తరువాత పుట్టినబిడ్డకు నెడమపిక్కపై మూఁడు కాట్లుండి
కొన్నినాళ్లకు రెండు మాసిపోయెను.

ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివా కురూపులను రోగులను
భయము కలిగించువానిని అసహ్యవస్తువులను గర్భిణిస్త్రీలు
చూడరాదని పెద్దలు చెప్పుటకుఁ గారణము తెలిసికొనఁ గలవు.
ఒకవేళ పొరపాటుపడి యట్టివానిని జూచితివా వెంటనే వానిని
మనస్సున నిలుపుకొనక దీనిబాధ నా బిడ్డకుఁ గలుగదు.
నాకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. అని బిడ్డ బాగున్నట్టే యాలో
చించుచుంటివా దానిబాధ తొలంగిపోవును. నివెంత గాఢ
ముగ నాలోచించిన నంతమేలు గలుగును. నీకీ సమయమున
మేలుకలుగునట్టి కీడు తొలగునట్టి విషయములనెల్లఁ జెప్పితిని.
బుద్ధిమంతురాలవై యీప్రకారము నడచుకొంటివా నీవు
బాగుపడుదువు. నీ బిడ్డయు బాగుపడును, ఉపేక్షచేసితివా దాని
ఫలము నీవు నీ మగఁడు నీ బిడ్డలు బిడ్డల బిడ్డలు అనుభవిం
తురు. మంచిబుద్ధి సద్గుణములు గలయుత్తమ సంతానము కలుగ
యత్నింపుము. రెండవభాగము బాగుగఁ జదివి తెలిసికొని
నీ చెల్లెండ్రకు నేర్పుము. నీకుఁ దెలియ వలసినవి యింకనున్న వ్రాసి
తివా వివరముగ వ్రాసెదను.

గర్భిణీ హితచర్య

ఉత్తర భాగము

అన్ని యాశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. బ్రహ్మచారి వానప్రస్థుఁడు సన్న్యాసి గృహస్థి కంటె యతిథి యభ్యాగతి లోనగు పేదసాదలకు సహాయము వచ్చెడు వాఁడు గావునఁ దక్కిన యాశ్రమములందుండు వారికంటె గృహస్థాశ్రమమందుండు వాఁడే శ్రేష్ఠుఁడు. జ్ఞానముగల వాఁడు గృహస్థాశ్రమమందుండియే జనకునివలె మోక్షమును కర్తి గావచ్చును తక్కిన మూఁడాశ్రమము లందుండి పరము సంపాదించుటకంటె గృహస్థుఁడై సంపాదించుట సుకరము నిరపాయము. గృహస్థాశ్రమమందుండ వల్లలేనివాఁడుగాని యాతురగతినిదాఁటినవాఁడుగాని తక్కిన యాశ్రమములం దుండవచ్చును.

భార్యతోఁ గూడి యింటఁ గాఁపురము చేయువాఁడు గృహస్థుఁడు. వానికి విహితమైన ధర్మము గృహస్థ ధర్మము. ప్రతి స్త్రీకిని ప్రతి పురుషునకును మోక్షము సంపాదించుట ముఖ్యోద్దేశమై యుండవలయును. ఆ యుద్దేశముతోనే సమస్తకార్యములు చేయవలయును. ఆయుద్దేశ మొక జన్మమునఁ గానీ గాక పదిలక్షల జన్మములఁ గానీ గాక యెన్ని జన్మము లెత్తినను నుద్దేశ్యము మోక్షమే యై యుండవలయును. ఈ మోక్షమునకు మీఁదఁ జెప్పిన నాలుగాశ్రమములవారు నన్ని జాతులవారు స్త్రీలు పురుషులు నందఱు నర్హులె. అట్టి యోగ్యత సంపాదించుకొనుట వారందఱకు ముఖ్య ప్రయత్నమై యుండవలయును. గృహస్థుఁడు

గానుండిన నీ యత్నము చేయువారికి నేయుపాయము లేదు
గాని శక్తిగల యువ్వారికి సహాయము గలదు. శక్తిగల యువ్వారు
తాము పూనినపని దాము కొనసాగింపఁ జాలకపోయి యెంతో
మనస్సు చలించుటచే నేదైన విఘ్నము సంప్రాప్తమైనఁ జేయు
దురు. గృహస్థుఁడు తాను బూనిన కార్యము తానా దేహ
ముతోఁ జేయఁజాలక మరణించినను నా కార్యము తన కొడు
కులు చేసినను దానా ఫలము నొందును. కావున సు గు
వంతులు, సదాచార పరాయణులు, దైవభక్తి సంపన్నులు నగు
కొడుకులకై ప్రయత్నించుట యత్యంతావశ్యకమయ్యెను.
కావుననే సుతులు లేనివారికి గతులు లేవను నామెత పుట్టెను.
దుష్టపుత్రులు పుట్టుటకంటెఁ బుత్రులు లేకుండుట క్షేమ
కరము.

భార్య లేకున్నఁ బుత్రులు లేరు గావునఁ బురుషుఁ డొక
స్త్రీని సంభోగార్థముగ నుభయలోకములఁ దన్నుఁ దరింపఁ
జేసికొను నిమిత్తము శీలవతియగు దానిని వివాహమాడవలసి
వచ్చెను. స్త్రీయును దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొనఁ బురుషు నొకని
భర్తగాఁ గొనవలసివచ్చెను. లంజకొడుకు కబ్బురుఁ బెట్టు తద్దిన
మువలె స్త్రీపురుషు లిది యేడ్చుచుఁ జేయు కార్యము కాకుం
డుటకై వారిని బరస్పరము నాకర్షింపఁ జేయు మహాశక్తిని
గామ మనుదానిని భగవంతుఁడు సృష్టించెను. ఈ కామ
మగ్నిహోత్రమువంటిది. ఎన్నికట్టెలు పెట్టినను నెంత చమురు
పోసినను నగ్నికిఁ దృప్తి యెట్లు లేదో యట్లే యీ కామమును
నెంత సేవించినను నది తనియునదిగాదు. అగ్నిహోత్రము
మన కణఁగియుండునట్లు చేసిన నిల్లు వంటచేయుటకు నీళ్లు

కాంచుటకు వెలుతు రిచ్చుటకు మఱియు నిట్టియనేక కార్యము లకుఁ దోడగునో యట్లే కామమును మన కడఁగియుండునట్లు చేసితిమా సత్సంతానము అర్థము ధర్మము మోక్షము కలి గించును. అగ్నిహోత్రమున కధికారమిచ్చి దాని నడఁపఁ జాలక పోయితిమా యన్నము మాడ్చును. ఇల్లు కాల్చును. దేశమంతయు బూడిదరాశి చేయును. అట్లే కామము నడఁ పఁజాలక దానికి లొంగియుంటిమా యిహపరముల భ్రష్టులమై నరకమునఁ బడువార మగుదుము.

కావునఁ గామమును మితముగ ధర్మమార్గమున సేవించువారికి భగవత్ప్రాప్తి కలుగును. ధర్మావిరుద్ధమైన కామము నేనయని భగవంతుఁడు భగవద్గీతలయందుఁ జెప్పెను.

ధర్మమునకు విరుద్ధమైన కామ మెట్టిది? అవిరుద్ధమైన కామ మెట్టిదను విషయము నిదివఱకే యీ చిన్నగ్రంథముల జెప్పియుంటిని. అది నీవు చదివితివిగదా. అయినను సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను. భార్యాభర్తల విషయమున ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన భర్తను సంతానముఁ గోరుట ధర్మము. సంతానము గనవలయునను నిచ్ఛచేఁ గాక [illegible] యే యిచ్ఛచేనైన భార్యాభర్తలైనను గలియుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్రప్రకారము తాను వివాహమాడని స్త్రీనిఁ బురుషుఁడు రమించుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన పురుషునితోఁ గాక వాఁడు జీవించియుండినను మరణించినను వేఱొకనితోఁ గలియుట యధర్మము. తన కులమునకంటెఁ దక్కువ కులమునందుఁ

పుట్టినవానితోఁ గలియుట యధర్మము. ధర్మాధర్మము లిట్లు సంగ్రహముగ నెఱుఁగుము.

కావున స్త్రీ తన జీవితకాలములోఁ దాను దొలుత నెవరికి దానముచేయఁబడెనో యతనితోఁ గాక మఱియొకనితోఁ గలియుట యననేల, మఱియొకనిని గామముతోఁ జూచుటయుఁ దాఁకుటయు స్మరించుటయుఁగూడ పాపకార్యములే. కామముచేఁ గాక బిడ్డలను, తల్లిదండ్రులను దోడఁబుట్టినవారలను జూచినట్లు తాఁకినట్లు తలఁచినట్లు చూచుట, తాఁకుట, తలఁచుట పాపకార్యములు కావు.

ఒక్కజన్మమున స్త్రీకి నొకఁడే భర్త. ఆ భర్తకైనను నారోగ్యవంతులు దృఢగాత్రులు బుద్ధిమంతులు సచ్చరిత్రులు వంశోద్ధారకులు నగు బిడ్డలఁ గనవలయును గాని యీఁచపోయిన కాలుసేతులవారిని, కునిష్ఠులను, దుష్టబుద్ధులను, వంశము నుద్ధరింపఁజాలనివారిని, షండులను, నపుంసకులను గనరాదు. ఇట్టి నిర్భాగ్యపు బిడ్డలవలనఁ దల్లిదండ్రులకును, లోకమునకును, సుఖము లేదు, మేలు లేదు, కీర్తిప్రతిష్ఠలు లేవు. ఇవి లేకుండుటే గాక యందఱకుఁ గావలసినంత కీడు కలదు. కావున నిట్టి బిడ్డలఁ గను తల్లిదండ్రులు లోకాపకారము గావించి యా పాపము ననుభవింపవలసినవారై యుందురు. బిడ్డలు మంచివారగుట చెడ్డవారగుట మనుష్య ప్రయత్నమందున్నదా యని సందేహింపరాదు. అఱుభాగములు మనుష్యప్రయత్నము. ఒకభాగము దైవప్రయత్నము. నిర్వంచనముగ యథాశాస్త్రముగ ధర్మమార్గమున నెవ్వరు తమ యాఱు భాగముల కార్యము నిర్వహింతురో వారికి భగవంతుఁడు

అప్పక తోడగును. తన్ను నమ్మినవానిని భగవంతుఁ డెప్పుడు చెఱుపఁడు.

మనుష్యుల యాఱుభాగములలో నాలుగుభాగములు భార్యప్రయత్నము. రెండుభాగములు భర్తప్రయత్నము. కావున వారి వారి వంతు కార్యము వారు వారు శ్రద్ధతోఁ జేసిరేని భగవంతుఁడు తోడగును. భగవదాజ్ఞయై శాస్త్రప్రమాణానుసారి తమ యిష్టము ప్రకారము కార్యములు చేయువానికి దైవ మెట్లు తోడుపడును? కావున ప్రతి స్త్రీయును ప్రతి పురుషుఁడు ధర్మమార్గమున మంచిబిడ్డఁ గనుటకై యత్నింపవలయును

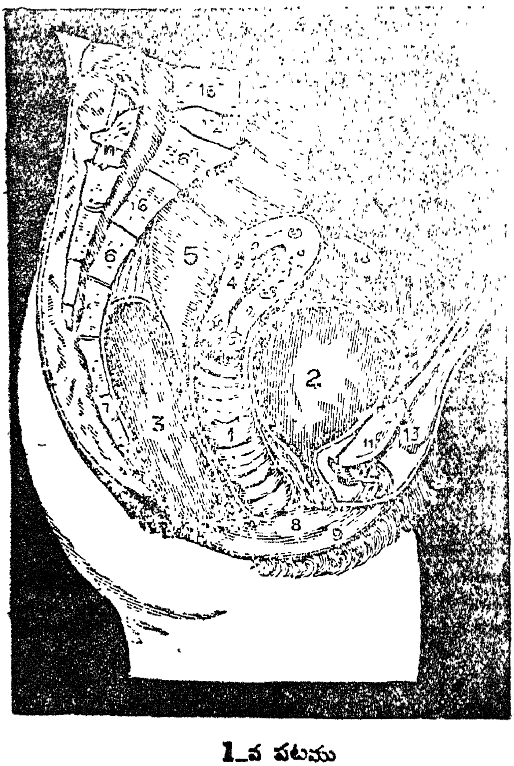
కర్మము చేయని మనుష్యుఁడు లేఁడుగదా? కర్మమనఁగా నేమి? ప్రజాసృష్టికై రేతో విసర్జనము చేయుటయే కర్మమని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. అనఁగా సత్సంతానార్థము రేతస్సు విసర్జించుటే కర్మము. దూరాలోచన చేయు శక్తిగలవారు చక్కఁగ నాలోచించినచో సమస్తకార్యములు దానియందుఁ బరిసమాప్తి నొందుచున్నవని తెలియఁగలరు. సంతానమునకై వివాహము, ఆత్మ దేహబలరక్షణము సంతానము కొఱకే. సంతానముఁ గలిగించు కార్యమున సహాయభూతురాలగు భార్యకు దానికిఁ బుట్టిన బిడ్డలకుఁ గానిల్లు. వారి రక్షణార్థము ధనార్జనము. ధనార్జనము నిమిత్తము కుక్కపడని పాట్లు కావునఁ జెట్టునకు వేరువలె నన్నికార్యములకు సంతానము కారణము. సంతాన మేల పడయవలయునో ఇదివఱకే చెప్పితిని. అట్టి సంతానము గలిగించునవి స్త్రీపురుషులయొండలి జననావయవములు. కావున వాని రక్షణము ప్రధానకార్య

మగుచున్నది. కొలిముట్లు చక్కఁగ నుంచుకొననివాఁడు కార్యమెట్లు చక్కఁగఁ జేయఁగలఁడు?

అంతియు కాదు. శరీరశాస్త్రజ్ఞులు స్త్రీల దేహమునందలి యవయవ విభాగములను బరిశీలించి భగవంతుఁడు ప్రజాభివృద్ధి కార్యము జరుగుటకై (భగవంతుఁడు చేయు కార్యమది యేకదా) స్త్రీయందు జనకావయవములను (గర్భము నిలుచుటకు, పిండము పెరుఁగుటకు, శిశువు జనించుటకు నుపయోగపడు నవయవములు జనకావయవములు. వీని సముదాయమే యుపస్థ మనఁబడును) తొలుత సృజించి వాని కాధారముగఁ దక్కిన యంగము లన్నియు సృజించినట్లు తోఁచుచున్నదని వ్రాసియున్నారు. ఇది సత్యము. ఎట్లన, స్త్రీల జనకావయవములతోఁ దక్కిన దేహమునందలి యన్ని యవయవభాగములకు సంబంధము కలదు. జనకావయవముల కేదైన రోగమో హానియో సంభవించినయెడల దక్కిన దేహము వ్యాధిగ్రస్త మగును. వెలుపలఁ జూచుటకు స్త్రీ యెంత యారోగ్యవతిగఁ గానవచ్చినను జనకావయవము లారోగ్యముగ లేవేని యది యారోగ్యవతి గానేరదు. వేరునకుఁ జీడ తగిలినచో చెట్టు బాగౌనా బాగా? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును జనకావయవముల నారోగ్యస్థితియం దుంచుకొన బాల్యము నుండియు యత్నింపవలయును. తలుపునకుఁ గుటుంబ మెట్టిదో శరీరమునకు గర్భకోశ మట్టిది. కావున నిఁక జనకావయవముల విధములను నవి చెడుటకుఁ గారణములను నవి చేయు కార్యములను వివరించెదను.

స్త్రీల జనకావయవములు

స్త్రీల దేహములో జనకావయవములు ప్రధానములని చెప్పితినిగదా. వానిస్థితిగతులు తెలియకుండిన వానిని జక్కఁగఁ గాపాడుకొన సాధ్యపడదు కావున వాని స్థితిని గుఱించి కొంత చెప్పెదను.



1_వ పటము

స్త్రీల జ్ఞాపకములోని భాగములఁ దెలుపును.

1. భగము.

2. మూత్రాశయము.
3. పురీషనాళములోని భాగము.
4. గర్భకోశము.
4. లోపి అ. గర్భకోశముయొక్క విశాలభాగము.
ఆ. గర్భాంతము.
ఇ. గర్భముఖము.
ఈ. వెనుకటి భాగము.
ఉ. ముందరి భాగము.
5. పురీషనాళము (మలము వచ్చు గొట్టము)
6. 6. 6. త్రికాస్థి.
7. తోత్రికి.
8. యోనియందలి చిన్న పెదవులు.
9. యోనియందలి పెద్ద పెదవులు.
10. మూత్రవాహిక (మూత్రము వెలుపలవచ్చు ద్వారము.)
11. యౌవనారంభమునం దోచునవి.
12. భగలింగము.
13. యోనియందలి యున్నతస్థలము.
15. మృదుత్వక్కు విభాగము.
16. కడపటి నడ్డిపూస.
17. విశాల సంధిబంధనములు.
18. అండాశయము.

ఇందుఁ గనఁబఱచిన యవయవములు స్త్రీల పొత్తి కడుపునకు వెన్నెముకకు నడుమనున్నవి. ఇందుఁ గొన్నిటి కొనలు తప్ప తక్కినవి వెలికిఁ గానరావు. కొన్నిటి క్రిందివైపు కొనలుమాత్రము కానవచ్చును. అందు,

1. భగము. ఇదియే సంభోగసమయమునఁ బురుషుని పురుషాంగమును లోపలికి గ్రహించుభాగము. ఇది కూపకమునడుమనుఁ మూముకాలువవలె నుండును. ఇది కడుపులో నుండి క్రిందివైపుగ వంపై ముందటికు వచ్చియుండును. దీని ముందటి ప్రక్క కొలత రమారమి ౪ అంగుళములు. ఇది ప్రారంభస్థలమున సన్నమై గర్భము చివరిభాగమునకు పోవు నప్పటికి విశాలమై యుండును. ఈ కాలువలోనికిఁ గొంచెము దూరము గర్భముయొక్క ముఖభాగము పొడుచుకొని వచ్చి యుండును. గర్భమునకు ముఖ్యాధారములుగ నుండువానిలో నిది యొకటి. ఇది సడలి వదలు పాఱుటచేత గర్భము దాని స్థానమునుండి చలించును. దానివలన గర్భము జాఱుట లోనగు గర్భసంబంధరోగములు కలుగును.

ఈ భగమునకు మీఁదిభాగమున 4 గర్భకోశము గలదు. గర్భకోశమనఁగా గర్భము నిలుచు తిత్తి. 4. గర్భ కోశము. 1. భగములోనికిఁ గొంత పొడుచుకొని వచ్చి యుండునని మీఁదఁ జెప్పఁబడెను. ఈ గర్భకోశమందే పక్వ మైన గర్భము నిలిచి ౯ మాసములు పెరిఁగి పిండమై శిశువై యావల 1. లోనుండి వెలుపల వచ్చును. దీనికి ముందు ప్రక్క, 2. మూత్రాశయ ముండును. మూత్రాశయమనగా మూత్రమునిలుచు సంచి. వెనుక ప్రక్క, 5 మలమువచ్చు

నాళ ముండును. 2-3-5-కు నడుమ 4. ఉండును. ఈ గర్భ
కోశము ౨ లేక 3 అంగుళములు నిడివి, పైభాగమున ౨ అం
గుళముల వెడలుపు, ౧ అంగుళము మందముగలదై ౧ మొదలు
౧½ అవున్సుల వఱకు బరువు కలిగియుండును. దీనిపైభాగము వెడ
లుపుగా నుండును గావున గర్భవిశాలాగ్ర మందురు. క్రిందివైపు
గుండ్రనై ముడుచుకొని యుండును గావున దీని గర్భ
కంఠమందురు. 'ఆ' యని గుర్తుచేసిన స్థలము గర్భకంఠము 'అ'
గర్భవిశాలాగ్రము. ఈ యవయవము విశాలాగ్రము మొదలు
కొని గర్భకంఠమువఱకు క్రమముగా సన్నగిల్లి వచ్చును. 'ఆ'
దాటి క్రిందికి వచ్చినపిమ్మట ౧-లో కలియు కొనయం
దగ్గరగ నొక రంధ్రమున్నది. దాని పేరు గర్భముఖము. 'క'
యనునది గర్భముఖము. ఈ గర్భముఖమునకు ముందువైపు
పెదవి లావుగ నుండును. వెనుకవైపు పెదవి సన్నగ నుండును.

తక్కిన యవయవములతోఁ బోల్చినప్పుడు గర్భకోశ
కుహరము చాలఁ జిన్నది. దీని పైభాగము (త్రికోణము)
మూడుమూలలై యుండును. దాని యిరుగుకొనలయం దొక
సన్నద్వారముండును అది వచ్చి గర్భముఖములోఁ గలియును.
[illegible]ముండిన గర్భము పెద్దదై నెత్తురువాహిక నరములతో
విశేషముగ సంబంధించి యుండును. వేఱొకటి సమయమందు
రెండు మూఁడు పవునుల బరువుగలదగును. ప్రసవమైన పిమ్మట
యథాప్రకారముగనై ౨, 3 అవున్సుల బరువుగలదగును. ఈ
గర్భకోశముతో సంబంధించినవై యండవాహికలు, అండా
శయములు, వాని సంధి బంధనములు నుండును. ఇవి రెండు
మెత్తని చర్మపుఁ బొరల నడుమఁ జుట్టఁబడి యుండును.

పటములో 2. అని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రాశయము. దీనియందు మూత్రము చేరి యా తిత్తి నిండినతరువాత 10 అని గుర్తువేయఁబడిన ద్వారములోనుండి భూమిమీఁదఁ బడిపోవును. ఈ మూత్రకోశము కూపకములో యుందరివైపుండును. అనఁగా స్త్రీలు తమ హాత్తికడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టికొని లేని దానికి సమీపమున లోపల నుండునని యీ మూత్రకోశము. దానికి వెనుకప్రక్క, 1. భగము, 4. గర్భకోశమునుండును. దానికి వెనుక 3-5 మలనాళ మందును. కావున మలమూత్రములు వేళకు విడువక బిగించుకొను దురభ్యాసము కలవారికి మలమూత్రాశయములుబ్బి వానికి నడుమనుండు గర్భకోశమును నొత్తుటచే నది విశాలముగ పెరుఁగక నలుగుటచేతను సరియైన స్థానమున నుండకపోవుటచేతను గర్భకోశ సంబంధములైన నానావ్యాధులు ముట్టుకుట్టులు గర్భస్రావములు లోనైనవి పుట్టుచున్నవి. నడుము పావడలచేతను, చీరలచేతను బిగించినపుడును గర్భకోశము సన్నగిల్లుటచే నిట్టి దురవస్థయే కలుగుచున్నది. పురుషుల మూత్రకోశముకంటె స్త్రీల మూత్రకోశము పెద్దది. అడ్డకొలఁత మిక్కిలి వెడలుపు.

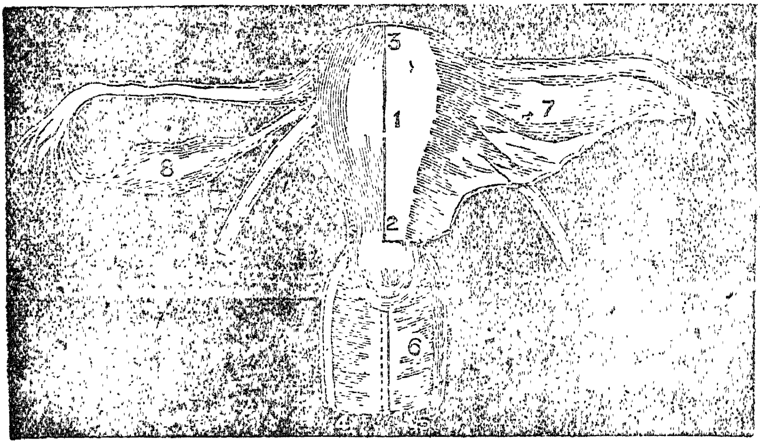
10. యని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రవాహిక. 2. లో చేరిన మూత్రము ఈ ద్వారములోనుండి వెలుపల వచ్చును. ఇది విశాలమైనపుడు దీని నడిమికొలఁత పాతిక యంగుళము. ఇది 5. భగలింగమునకు నొక యంగుళము క్రింద భగము నంచునకు సమానముగ నుండును.

12 భగలింగము. ఇది పురుషుల పురుషాంగమునకు సమానమై నిక్కికొని యుండును. పురుషులకుఁ బురుషాంగ

కెట్టిదో స్త్రీలకిది యట్టిది. సంభోగమందు స్త్రీలకు సుఖమిచ్చు నంగములలో నిది ముఖ్యమైనది ఆ నిమిత్తమై దీని నంటుకొని నాడుల నేకము లుండును. ఇది మీఁదఁ జెప్పిన మూత్రనాళము నకుఁగొంచెము వెనుకగ నుండును. ఇది పొట్టిదై భగము పెదవుల నడుమ డాఁగియుండును.

ఇవిగాక భగద్వారమునకుఁ గ్రింది భాగమున నడ్డముగ నొక పలుచని చర్మపు పొరయుండును. సాధారణముగ నీ పొర భగద్వారమున కడ్డముగ నుండి స్త్రీ రజస్వలయయినపుడు నెత్తురు బయటికి రానీయకుండును. ఇది సంభోగమునకు గర్భధారణమునకు నాటంకము కలిగించుటయుఁ గలదు. ఇది సాధారణముగ రోగముచే గీఱుటచే నశించును. ఇది కొందఱి కుండదు. ఇది యుండినంతమాత్రముననే యది కన్యయై యంతవఱకుఁ బురుషసంభోగమెఱుఁగనిది యనుకొనుటకును, నది లేనంతలో కన్యాత్వము దూషింపఁబడినది యని తలఁచుటకుఁ నాధారము లేదు. దీనిని వివాహీయత్వక్కు అందురు. ఇది యుండిన యెడల గర్భాధానకాలమున ఛేదిల్లును. రజస్వలయయినపిమ్మటఁ బురుషసంభోగము లేని స్త్రీలయం దిది కఠినముగ ముదురును గావున శస్త్రచికిత్స చేసి కత్తులతో దీనిని దీసి వేయవలసివచ్చును.

18 అండాశయములు. ఇవి రెండవ పటమున విశదముగఁ దెలియును.



2_వ పటము. గర్భకోశము దాని యనుబంధములు

1. గర్భకోశము.
2. గర్భముఖము.
3. విశాలాగ్రము.
4. భగము ముందు పెదవి.
5. భగము వెనుకటి పెదవి.
6. భగము లోపలిభాగము.
7. విశాల సంధి బంధనములు.
8. అండాశయము.
9_9. అండవాహికలు.
10_10. చీలిన కొనలు.
12_12. గుండ్రని సంధిబంధనములు.

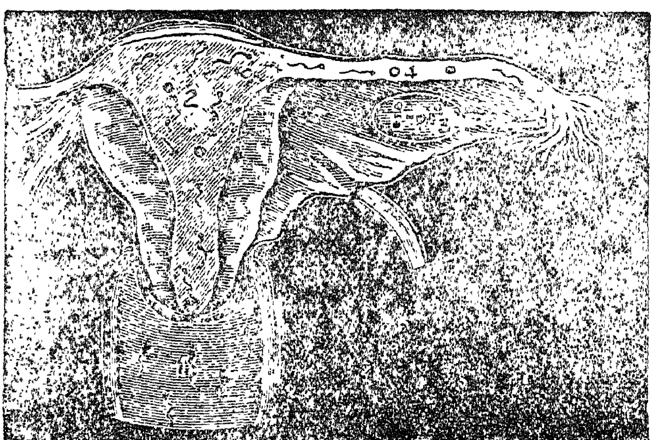
(1) మొదలు (7) వఱకు నివి మొదటి పటమున వివరింపఁబడినవి.

(8) అండాశయము. స్త్రీల యండములుండు స్థానము. ఇది కోడిగుడ్డువలె నుండును. పురుషుని జననావయవములలో దీనికి సరిబోవునది వృషణము. అండాశయమొక్కొక్కటి ఒకటిన్నర యంగుళముల పొడవు, ముప్పాతిక యంగుళము వెడల్పు, అంగుళములో మూడవవంతు మందముగలదై యుం

డును. దీని ముందటియంచు (7) విశాల సంధిబంధనముతోఁ గలియును. బయటికొన యండవాహికలయొక్క చీలిన కొనలతోఁ గలసియుండును. ఇది మెత్తని పీచుపదార్థముతో నిర్మింపఁబడినది. దీనియందు నెత్తురుగొట్టములు వ్యాపించి యుండును. వాని నడుమ ననేకరంధ్రము లుండును. వలకన్నులవలె నుండు వీనిలో ననేకములు చిన్నవియు గుండ్రనివియు స్వచ్ఛములైనవియు నగు చర్మపు గుడ్లుండును. బిడ్డలు కననివారి యండాశయములో నివి పది యిరువది యుండును. అవి చిన్నగుండుసూది తలయంత మొదలు పటాణిగింజయంత వఱకుఁ బ్రమాణముగలవై యుండును. అయినను సూక్ష్మవస్తువులను బెద్దవస్తువులుగఁ గనఁబడఁ జేయు యంత్రముతోఁ జూచినపు డనేకము లున్నట్లు తెలియును గాని వీనిలోఁ గొన్ని మాత్రమే పక్వమయి బీజములగును. ఈ స్త్రీబీజము చాల సూక్ష్మమైనది. దీని పరిమాణము అంగుళములో నిన్నూట నలువదవ భాగము మొదలు నూట యిరువదవభాగమువఱకు నడ్డకొలఁత కలదై యుండును. దీని పైపొర స్వచ్ఛముగ నుండును. లోపల సొనయుండును. దాని నడుమ నొక తిత్తి యుండును. దాని నడుమ బీజము బీజమం దొక పచ్చని చుక్కయుండును. ఇవి బాల్యము మొదలు ముట్లు నిలిచిపోవువఱకుఁ బెరుఁగుచునేయుండును సమర్తాదికముం దీబీజములు పక్వములు గాక గర్భమును ధరింప శక్తిలేనివై యుండును. అన్నియు నేక కాలమునఁ బక్వములు గావు. కాలక్రమమునఁ గొన్ని కొన్ని యగుచుండును.

ఇట్లు పక్వములయిన స్త్రీబీజము లండవాహికలలోఁ

బ్రవేశించును. ఇవి యండమును వహించి తమలోనుండి దాఁటి పోవునట్లు చేయును గనుక నండవాహికలని పేరు. ఈ యండ వాహికలు నాలుగంగుళముల పొడవై గర్భకోశము పెద్ద మూలలనుండి యండాశయములవఱకు వ్యాపించి యుండును. చూడుము (2-వ పటము 9-9) ఈ గొట్టములు మిక్కిలి సన్నవి. వానిలో సన్నని వెండ్రుక దూఱుటకూడ కష్టసాధ్యము. ఇవి యండాశయము సమీపమున నూఁదుకొమ్ముల వలె విశాలముగ నుండును. అండాశయములలోఁ బక్వమై తనలోనికి వచ్చిన బీజమును గర్భకోశములోనికిఁ దీసికొని పోవుటె దీని కార్యము. ఈ విషయము 3-వ పటమున విశదముగఁ దెలియును.



3-వ పటము. పక్వమైవచ్చు స్త్రీ యండమును వెదకికొనుచుఁ బురుషుని జీవాణువు పోవుట.

ఇందు దెడమ భాగము మాత్రము కనఁబఱుపఁబడియెను. దీనియందు పురుగులవలెఁ గనఁబఱుపఁబడినవి పురుషుని రేతస్సులోనుండి స్త్రీల గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించిన జీవాణువులు. గుండ్రముగ నుండునవి స్త్రీల బీజములు. ఇవి (3) అండాశయములోఁ బక్వమై యండవాహిక (4) లోనుండి గర్భకోశము (2) లోనికిఁ బోవుచున్నవి. వీని నెదుర్కొని జీవకణములు వచ్చుచున్నవి రెండును గలిసెనా గర్భము నిలుచును. నిలువక పోయెనా యండము నెల నెలకు ముట్టగునపుడు వెలుపలఁ బడిపోవును. గర్భము నిలిచెనా ముట్టు నిలుచును.



4_వ పటము.

దీనియందు గర్భకోశముల పైవైపు గుండ్రముగ నుండునది పక్వమైన స్త్రీబీజము నాకారము. అదియే గర్భధార

ణము కాఁగా శిశువై ప్రసవసమయమునకు ముందు దాని క్రిందఁ గనఁబడుచున్నట్లుగ నగును. అప్పటి గర్భముఖమును దెఱచుకొని శిశువు భూమిమీఁదఁ బడును. వీనిలో నొకటి గర్భకోశములో నున్నప్పుడు రెండవది యుండదు.

స్త్రీలకుఁ దమ కడుపులోని యీ యవయవము లుండు విధము ఇవి చేయు కార్యము కొంతయైనఁ దెలిసియుండుట ముఖ్యము. ఇవి తెలిసియుండువారీ సమయమునను అంతకు ముందును, గలుగు కీడు లనేకముల రాకుండఁ దమ్ముఁ దాము కాపాడుకొనఁగలరు. స్త్రీల యన్నియంగములలోఁ బ్రధానమైనది పవిత్రమైనది గర్భకోశము. దీని యడుగుభాగమున గర్భముఖమను సన్నని రంధ్ర ముండును. (మొదటి పటము చూడుము) ఈ గర్భముఖ మొక యిఱుకైన ద్వారములోఁ బ్రవేశించును. ఈ ద్వారము పేరే భగము. మూత్రము నిలుచునది మూత్రాశయము. దాని క్రిందిద్వారము మూత్రద్వారము. స్త్రీల యీ యవయవములకు రెండువైపుల నుండునవి పెదవు లనఁబడును. గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండు అండాశయము లున్నవికదా. స్త్రీలకు స్త్రీత్వమును గలిగించునవి యీ యండాశయములే. ఇవి చెడెనా యా స్త్రీ పురుష లక్షణములు గలదగును. అనఁగా గడ్డము మొలచుట లోనగునవి గలవగును. అట్టిదానికి వేఁకటిరాదు. గర్భకోశము బాగుగఁ బెరిగి యారోగ్యదశయందున్నను శిశువు జనించుటకు కారణమైన బీజ మిందుండును గనుక నండాశయమే ముఖ్యమైనది. గర్భకోశములోని చిత్రముల కుద్రేకకారణములైన దిదియే. అండవాహికలు మీఁద వివరింపఁబడినవి.

భగముయొక్కయు దానిని జుట్టియుండునట్టియు నరములు బిగువువలనను గుదురుపాటుచేతను, అదియే కొంతమట్టునకుఁ దేలికగా నుండుటచేతను, కొంత యెక్కుడు సంధిబంధనములచేతను గర్భకోశము దాని స్థానమందుఁ గదలక యుండుఁ గలిగెను. కావున నారోగ్యముగోరువా రిది స్థానమునుండి యిటునటు కదలకుండునట్లు కాపాడుకొనుచుండవలయును. బలమును దేలికదనమును దానికి స్వభావముగ నుండుటచేతను, భగము దానికి నాధారమైయుండుటచేతను, మిక్కిలి బలముగల సంధిబంధనములు గర్భము నిటునటు కదలనియక యథాస్థానమున నుండునట్లు చేయ సహాయపడుచున్నవి. దేహములోని కొన్ని యవయవము లభ్యాసముకొలఁది దృఢపడునుగాని కొన్ని యట్లు దృఢపడవు. ఈ సంధిబంధనములు వానిలోఁ జేరినవి. కావున బాల్యమున గుడ్డలు బిఱ్ఱుగ బిగించి కట్టుటచేత నీనరములు ప్రాఁతపడిన రబ్బరువలె యథాస్థితిని బొందఁజాలక క్రమక్రమముగ బలహీనములై గర్భకోశమును గదలకుండఁ బట్టుకొను శక్తిలేనివగుచున్నవి. దానివలన గర్భకోశము స్థానము విడిచి క్రిందికి దిగజారుచున్నది. వంకర టింకర యగుచున్నది. సరియైన స్థానమును దప్పించి మఱియే స్థానమందు గర్భకోశమున్నను బాధ కలుగును. కొంచెముగ నటు నిటు జరిగినఁగూడ బాధ తప్పదు. కావున బాలిక లీ విషయము తెలిసికొని యారోగ్యము కాపాడుకొనుచు హెచ్చరికగ నుండవలయును. గర్భకోశము జాఱినయెడల వెన్నెముకలనొప్పి, తలనొప్పి, బలహీనత, వణఁకు, దృష్టివికాసము లేకుండుట, ఏడుపు ముఖము,

కన్నులచుట్టు నల్లనిచారలు, పెదవుల మూలలు దిగజాఱి నల్లగనగుట, ఆకలియందిచ్ఛలేమి, గుండెలపోటు, కడుపుబ్బరాల కలిగినట్లగుట. ఇవిగాక తిమిరివాయువు, కాళ్లు మొద్దుకట్టి కొనుట, యీమార్పులు నివికూడఁ గలుగును.

యౌవనము

మనుష్యులు పుట్టిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ గాని వారి నాయా యవయవములు క్రమక్రమముగా ముందు వెనుకగాఁ బెరిఁగి చక్కఁగా నడచుటకు మాటలాడుటకు నాలోచించుటకు నెట్టి శక్తికలవగుచున్నవో యట్టులే జననేంద్రియములును క్రమముగాఁ బెరిఁగి దృఢపడి యీడుగల నవి వాని కార్యములను జేయు శక్తిగలవగుచున్నవి. జననేంద్రియములు వాని కార్యములను జేయుశక్తిగల కాలమునకే యౌవన మని పేరు.

కన్యలకు సాధారణముగ ౧౨-వ సంవత్సరము ప్రాయము మప్పుడు వారి దేహములో గొప్ప మార్పు గలుగును. ఈ కాలముందే యౌవన ప్రారంభమగును. కొందఱు ౧౪-వ యేటను గొందఱు ౧౫-వ యేటను, సమర్తాడుదురు గాని [illegible] రజస్వలగారమునుండి ౧౬-వ యేట [illegible] లో గొన్ని మార్పులు గలుగును. [illegible] దేహమునందలి [illegible] ప్రతిస్త్రీత్వమునకు సంబంధించిన [illegible] బాహ్యచిహ్నముగ యౌవనము రాఁగానే యభివృద్ధియగుట నిలిచి పోవును. ఈ ప్రాయమునకుఁ గొంచెము ముందుగను గొంచెము వెనుకను పిఱుందులు విశాలములగును. దీనికిఁ గారణ మేమనఁగా గర్భకోశమునకు నిరుపక్కల పై వైపునఁ బ్రక్క

వైపున నండవాహిక లనఁబడు రెండుగొట్టములుండుటయు నివి కొమ్మలుగానుండిపోఁ జేతివేళ్ళవలెఁ జీలియుండును. ముందు వివరించితినిగదా. (౩-వ పటము చూడుఁడు) ఇవి యండాశయముల వద్ద ముఖ్యావయవముల బట్టుకొనును. కన్యకలకు యౌవన సమయ ప్రారంభము కాఁగా వాని కార్యములు చేయుటకై కాలము వచ్చినందున వానికి నిటు నటు మొదలుపలు చేయుటకు, సంచాశయములకు నిడివిగ నడుము కావలసియుండును. మొదట పెరుఁగునప్పుడు కటివలయమైన పుష్టి దొడ్డు పెద్దదగునో యట్లు లండవాహికలు లోనైనవి పెరుఁగునప్పుడు కటివలయముకూడ విశాల మగును. కావున స్త్రీ పిఱుఁదులును విశాలమగును.

ఈ కాలములో ముఖ్యములైన మార్పులు జనకావయవములందు జరుగును. ఇంతవఱకు బలము చాలక యోపని చేయక సోమరులవలె నుండిన జనకావయవములు వానివాని కార్యములు చేయుట కారంభించును. అందుచే నుత్పత్తి యాను శక్తి క్రమముగా హెచ్చును. దీనితోపాటు స్తనములు, పిఱుఁదులు, మెడ పెద్దవగును. కంఠస్వరము మారును. సన్నగ నాజూకై సుందరమైన యౌవనయువ సౌష్ఠవము కలుగును. ఈ కాలమున జరుగు ముఖ్యములైన మార్పులలో జనకావయవమునుండి రక్తము ప్రసరించుట యొకటి. దీనికి సమర్త యందురు. ఆరోగ్యము చక్కగనుండువారికిది మొదలుకొని ౨౮ లేక 30 దినముల కొకసారి యిది వాడుకగ నించుమించు ౪౫-వ యేఁడువఱకు వచ్చుచుండును.

కన్యక గుణముకూడఁ గ్రమముగ బాత్రిగ మారును.

ఇంతకుముందు కన్యకకును దాని వయస్సు బాలురకును గుణము
నందు విశేషభేద ముండదు. బాలురు బాలికలుకూడఁ గలసి
మెలసి యాడుకొనుచుందురు. వారు ధరించిన వస్త్రముల
భేదము తప్ప వారి నడవడియందు బహిర్దృష్టికి భేద మగ
పడదు. యౌవనము రాఁగానే బాలికలయందు విశేషము
మార్పు గలుగును. లజ్జ యెఱుఁగక గంతులు పెట్టుచు నల్లరి
సేయుచు నాడుకొను బాలిక సిగ్గుబడియు ముడిఁగి బాలురతోఁ
గలియక యేకాంతముగ నుండఁగోరును. బాల్యమందు దానికిఁ
బ్రీతికరములైనవి యిప్పుడు కావు. దానికే క్రొత్తగానుండు
కోరికలు స్వభావములు మనోవికారములు జనించును. తన
స్త్రీజాతి ధర్మమును గుర్తెఱిఁగి తన మానసిక స్థితిగతులకుఁ
దగినట్లు వర్తించును.

ఈ వయస్సంధికాలము స్త్రీల కపాయకరమైనది. ఈ
వయస్సున స్త్రీలు చాల హెచ్చరికగ నుండవలయును. ఈ
కాలమున వారుండు నారోగ్యస్థితినిబట్టియే తరువాత నారోగ్య
దశయు నుండును. ఈకాలమున నారోగ్యమును జక్కఁగఁ
గాపాడుకొనువారు బ్రతికినంతకాల మారోగ్యవతులుగా
నుందురు. ఇప్పు డారోగ్యము చెఱుచుకొనినవారు యావ
జ్జీవము రోగములచే బాధపడుచు నుందురు. ఈ కాల
మున నెట్లుండవలయునో తల్లులు చెప్పకుండుటచే ననేక
కన్యక లారోగ్యము చెఱుచుకొని బ్రతికినంతకాలము దుఃఖ
మనుభవింతురు. ఈ కాలమునాఁటి తల్లుల కాజ్ఞాన ముండినఁ
గదా బిడ్డలకుఁ జెప్పుట! వారే తెలివితక్కువ చేష్టలు చేయు
చుండ నిఁక బిడ్డలకుఁ జెప్పులే దననేల? ఈ వయస్సులో

జరగు మాఱుమాటుల గుఱించి తల్లులు చెప్పకుండుటచేఁ గొందఱు కన్యకలు రజోదర్శనము కాఁగానే యది యేమో తెలియక భయపడి చన్నీళ్ళఁ గడిగి తడివావడలతో నుందురు. దీనివలన నెంత యపాయమైనఁ గలుగును

ఈ యౌవనదశ యొకనాఁటిలో నొక యేఁటిలో వచ్చునది కాదు. చిన్నప్పటినుండి యదియుఁ గ్రమముగ వృద్ధి యగుచుండి యీ వయస్సున వెలికి నగపడును. ఈ కాలములో బీదవారు తమ కన్యకలచే విశేషము కష్టము చేయించి బహువ్రులు మోయించి వారి యారోగ్యము చెఱుతురు. భాగ్యవతు లెక్కువ సుఖమును భోగమును మరగి సోమరులై యిల్లువిడిచి కదలక యింటిపనులైనఁ జేయక దేహపరిశ్రమము లేక చెడుదురు. ఈ వయస్సునఁ బాఠశాలలకుఁ బోయి విశేషముగఁ జదువుట బోనగు మనస్సునకుఁ గష్టమిచ్చు కార్యములు చేయరాదు. అది హానికరము గావున దాని చెడుగుణము విశేషముగఁ జూపించును.

తొలుత రజోదర్శనము సమీపించు కాలమున నవయవములు భారమెక్కియుండును. దేహమునందంతయు బడలిక తలనొప్పి, మనస్సున వ్యాకులత్వము, భయము, చిటచిటలాడుట కలుగును. కొన్ని సమయములలో నొప్పియెక్కువ దేహము జబ్బుగానుండును. తొలుతఁ గొందఱకు జిగటపదార్థము కనిపించును. తరువాత ౨-౩-౪-౫-౬ నెలలకు సాధారణముగ రక్తము స్రవించును.

౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్తాడు నప్పుడు కొందఱకు బుద్ధివికాసము సరిగా లేక జ్ఞాపకశక్తియుఁ దగ్గియుం

డును. చూచినవా రిది యేమి ముద్దుపిల్ల, బుద్ధిలేనిదని యందురు. దేహము బడలిక కలిగియుండును. పనిచేసిన సులభముగా నలసిపోవును సోమరియని తల్లిచేఁ జీవాట్లు తినును.

దేహములో జరగు మార్పులే యిన్నిటికిఁ గారణములు అవి చక్కఁగాఁ గుదుటఁబడినా యావల భయము లేదు. అటు గాకపోయెనా ముట్టు ముట్టునకు బాధపడుచుండును. నెల వచ్చుచున్నదే యని భయపడుచుండును.

ఇట్టి వయస్సు పిల్లలకు విశేషము పనిచెప్పక యూరక యుంచుట బాగు. ఇప్పుడు దానియందుఁజేరు జీవకళయే యావజ్జీవ ముండునది. ఈమార్పులు ముగియఁగనే దేహము బుద్ధి కూడఁ జుఱుకుగ నుండును. ఈకాలములో బాలికలు గాలిలోఁ దిరుగుచు నాహారవిషయమున జాగ్రత్త వహించి విస్తారముగ నిద్రపోవుచుండవలయును. ౧౬, సమర్తలవఱ కెట్టిబాధ లేకుండిన యెడలఁ దరువాత ముట్టు నిలిచిపోవువఱకు ముట్టు సమయమునఁ గొంచెము హెచ్చరికతోఁ బ్రవర్తించిన బాధ యుండదనే చెప్పవచ్చును. ప్రారంభములో బాధపడువా రంతములోను బాధపడుదురు.

౧౬ సమర్తలవఱ కిల్లువిడిచి కదలరాదు. సాధ్యమైనంతమాత్రము మెత్తని వస్త్రము పఱచుకొని పండుకొనుట మంచిది. మొదటఁ గొన్ని నెలలవఱకుఁ జదువుట లోనైనవి కూడదు. ముట్టుదినములలో శీతలపదార్థములు మంచుగడ్డలోనైనవి తినరాదు. ఈ దినములలో నిద్రలేవఁగానే కాళ్ళు, చేతులు చల్లనినీళ్ళలోఁ బెట్టరాదు, తడుపరాదు. ముట్టుతలు చలువరాలమీఁదను, తడివస్త్రములమీఁదను, తడినేలమీఁదను

కూర్చుండరాదు. ముట్టుదినాలలోఁ గొందఱు మహాభక్తి యుక్తులు తలసీటి స్నానముచేసి తడిచీరలు గట్టుకొని గాలిలోఁ దిరుగుదురు. ఇట్టి పెద్దమ్మలకు ముట్టు కట్టు లోనగు బాధ లుండుట వింతకాదు. కొందఱు స్త్రీలకు దేహములు చాల సుకుమారములు. వారికా సమయమునఁ జలిగాలి తగిలినను రక్తస్రావము నిలిచిపోయెఁ బోవును. వెనుకకైనఁ బోవును. ముట్టుకాలములో రజస్సు నిలిచిపోవునప్పుడు కొందఱకా చోట దురదయెత్తును. అప్పుడు గీరరాదు. గట్టిగా పుద్దరాదు. వేడినీళ్ళఁ గడుగుట కాచుట మంచిది. దుఃఖము, మోహము లోనగు మనోవికారములు, చిత్తక్షోభములు రజస్స్రావమును శీఘ్రకాలమునందే కలిగించును. ఈ కారణముచేతఁ గొందఱు ముట్టయిన పదునైదుదినములకే మరల ముట్టగుదురు. పెరా యిట్టి ముట్టుకాలసినసమయమున ముట్టును నిలుపును. ఆరోగ్యవతులుగా నుండువారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టుకాలమునఁగాని పిమ్మటఁగాని యెట్టి భారము నుండదు. అనారోగ్యవతులగువారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టు కాలమునఁగాని యనంతరఁగాని దేహమున దుర్బలత్వముగాని పిచ్చివారికివలె జిత్తోద్రేకముగాని యుండును. కొంచెము నుండు స్తనములలో నొప్పులుండెనా యవి ముట్టుకాలమున హెచ్చగును. ఒడలి నిలుపులు, ఆవలింతలు, ఆకలి లేకుండుట వాంతులు, ముఖమున మచ్చలు, భేదులు, తలనొప్పి, తల వెంట్రుకలు రాలుట, వీఁపులోఁ గాళ్ళలోఁ బిక్కలలో నొప్పి, దేహము మిగుల సునిశ్చితముగా నగుట, కడుపుబ్బ రము, గొంతులోఁ బోటు, దానివలన దగ్గు, రక్తము

కొంచెముగాఁగాని హెచ్చుగాఁగాని స్రవించుట మొదలగు వానిలోఁ గొన్నిగాని యనేకములుగాని యుండును. ఇట్టి బాధ లేవైనఁ గలిగిన యెడలఁ దల్లికి జెప్పి వెంటనే తగిన వైద్యుల వలనఁ దగిన మందుతీసికొనవలయునుగాని యుపేక్షింపఁగాదు. ముట్టుతలు తమ భగమును వేఁడినీళ్లచేఁ గడిగి శుద్ధము చేసి కొనవలయును. లేనియెడల వ్యాధులు జనించును.

యౌవన ప్రారంభమందు రెండు మూఁడు సంవత్సరములవఱకైనను గన్యకలు మనోవికారము కలిగించు నాటలకుఁ బాటలకుఁ బోరాదు. మగవారితోఁ గలసి మెలసి తిరుగ రాదు. చిత్తవికారములు గలిగించు నిట్టి కార్యములవలనఁ గ్రమక్రమముగ నెల్లగ నభివృద్ధికి రావలసినవి తొందరచే నకాలమునఁ బక్వమై దేహబలమును మనోబలమును జెఱుచును. కావున నావలివయస్సున భార్యలుగను, దల్లులుగను జేయవలసిన కార్యములను వారు చక్కఁగఁ జేయలేక కష్టపడుచుందురు. ఈ వయస్సుకన్యక లజీర్ణపదార్థములను (కాఫీ లేయాకు సారాయము లోనైనవి) దినరాదు. త్రాగరాదు. కన్యకలను మూలయింట వేసి మూఁతపెట్టరాదు. నిద్రా స్నానాహారములు వేళకు సరిగాఁజేయుచు నెండకు గాలికిఁ దగు మాత్రము తిరుగుచుండ వచ్చును. ముట్టుదినములం దుండవలసిన పద్ధతులు సతీహితచర్యయందు జెప్పఁబడినవి. ఈ దినములం దజాగ్రత్తగ నుండుటచేతనే స్త్రీల కనేక రోగములు కలుగుచున్నవి. ఈ దినములలో దేహమునకు గాసితగులు పనులు చేయుట, గంతులు పెట్టుట, చలిలో నీమిరిలోఁ దిరుగుట, పండుకొనుట, తడిగుడ్డలు కట్టుకొనుట, మనస్సున కతి

సంతోషముగాని దుఃఖముగాని వ్యాకులత్వముగాని కలిగించు కొనుట మొదలైన వేమాత్రమును కూడదు. ఈ విధులన్నియు యావజ్జీవ మనుసరింపవలసినవే. ముట్టయి యుండు కాల ములో జననేంద్రియములు కుప్పకూడి కోమలములై యుండుట వలన నేమాత్రము గాసి దగిలినను వానిలో నేదైన నెత్తురు పాటు గాయము పడులును. దానివలనఁ గడుపులోనే నెత్తురు కాఱఁ బ్రారంభించును. ఇది చాల నపాయకరము కావున వయస్సంధిలోను ముట్టయిన దినములందును స్త్రీలు చాల హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. తొలి సమర్త యైనదైనను వేడుకలను సేరఁ బెద్దవారు మీఁద నిషేధించిన కార్యములు చేయఁదగరాదు. పెద్దవారి తెలివితక్కువతనమువలనఁ గొందఱు పడుచులకు తొలి సమర్తయందే యేదో యొక రోగము ప్రారంభించి యున్నది.

సంభోగము

వయస్సంధికాలముదాఁటి యౌవనము ప్రారంభ మగుట తోడనే కొలఁదిగనో గొప్పగనో కామ ముదయించును. దానివలన స్త్రీలచిత్తము పురుషసాంగత్య మపేక్షించును. ఇది స్వభావము. యౌవనము ప్రారంభ మగునప్పటికి మనలోఁ గన్యకలు వివాహమైనవారుగనే యుందురు గావునను సమర్తాడిన కొలఁదిదినములకే గర్భాధానము జరగును గావునను బాలికల చిత్తము పరపురుషులపైఁ బోవఁ గారణముండదు. అటని ౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్తాడిన పిల్లలకు వెంటనే గర్భాధానము చేయుటయు సరిగాదు. అప్పుడు కానవచ్చు రజస్సు యౌవనము వచ్చుటచే నవయువ

పరిపాకము వలన వచ్చునదిగాదని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కనుక నప్పుడు వారికిఁ గామము గలుగఁ గారణముండదు. కామ ముదయింపని స్త్రీతో సంభోగించిన పురుషుని దేహము చెడును. కావునఁ బురుషుఁడు ప్రౌఢ స్త్రీయైనను దనయందు దానికిఁ గామము లేదేని యట్టిదానితో రమింపరాదు. ఇఁకఁ గామమే యెఱుఁగని బాలికలతో రమించుట యిరువురకుఁ గీడని వేరే చెప్పవలయునా ?

కామ ముదయించినతరువాతను దరుణులకు వివాహమయి యుండదేని యది జారిణి యగుటయందు వింత లేదు. కాకుండుటే యాశ్చర్యము. అట్లు చెడునడతల పాలుపడకుండుటకై తల్లిదండ్రులు బంధువులు మిక్కిలి హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. ఇట్లుండినను లోకాపవాదభీతిచేఁ బురుష సాంగత్యము కలుగకుండ సడ్డపడఁగల రేమో కాని లోని కామోద్రేకము నెట్లు మాన్పఁగలరు ? ఈ కామోద్రేకముచేఁ బాశ్చాత్య కన్యకలవలె వారు స్వయముగఁ దమ చేతులతోనే దమ దేహమును జెఱుపుకొనుట నెట్లాపఁగలరు ? వాస్తవ సాంగత్యమునకంటెను గామచింత హానికరము. పాశ్చాత్యులందుఁ గన్యకలు సమర్తాడిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దరువాతఁ గాని వివాహము జరగదు. అప్పుడది దాని యిష్టము వచ్చిన వానిని పెండ్లిచేసికొనవచ్చును. దీనివలన ననేకానర్థములు గలుగుచున్నవి. కాని మనలోఁ గొందఱు తలఁచునట్లు మేలు కలుగుట లేదు. ఒక మగఁడు కుమారులోపల నెందఱో మగలగుచున్నారట. గర్భపాతము లగుచున్నవి. తల్లిదండ్రుల పేరు చెప్పుకోఁజాలని బిడ్డలుపుట్టి వీధులలోఁ బాఱవేయఁబడి

యనాథశిశుశరణాలయముల పాలగుచున్నారు. అందఱఁ
బరీక్షించి కడపట నెవనినో చేసికొనినను నా సంసారమున
సుఖములేక యుల్లాసు దంపతు లెందఱో యున్నారు. ఇట్లుం
డియు నా దాంపత్యబాధ సహింపలేక వివాహశ్రాద్ధబంధ
మును బడఁగొట్టుకొన రచ్చల కెక్కుచున్నారు. మనలో రజ
స్వలావివాహములని కష్టము లాలోచించియే మా తల్లి
దండ్రులు వారి కాత్మజ్ఞానము పరలోకచింత కులగౌరవము
ఇంద్రియజయము లోనగునవి చిన్నప్పటినుండి కలుగునట్లు
శిక్షించుచుండిరి. కొన్ని వర్ణములవారు రజస్వలావివాహమే
నిషేధించిరి. ఇప్పటివారి కింద్రియజయ మాకాశపుష్పము.
కాముఁడే యిష్టదైవము. స్వైరసంచారము స్వాతంత్ర్య
చిహ్నము. ఇట్టి సందర్భములందుఁ గామోద్రేకమున కెడ
మిచ్చునట్లు చేయుట వర్ణసాంకర్యము కలిగించుటే

తాము పరీక్షించుటకుఁ దమ్ముఁ గోరివచ్చు మగవారు
లేక తల్లిదండ్రుల యాజ్ఞకు లోఁబడియుండు యజ్ఞాతులు
కాని మానలేజాలక భర్తచేయు కార్యమును దమచేతులతోఁ
దామే చేసికొనుచున్నారు. దీనివలన దేశ మెంత నాశన
మగుచున్నదో తెలియఁగలవా రాలోచింతురుగాక. స్త్రీకై వాత్స్యా
త్స్యాలు వ్రాసిన ప్రతి గ్రంథమందును నీ వ్యాఖ్యానము
గుఱించి యార్తప్రలాపములు వ్రాయబడియున్నవి. ఎన్నోకోష్ఠ
సితులు బిభీషికలు చెప్పఁబడియున్నవి. దురాచార మేనా
నాంటికిఁ బ్రబలుచున్నది. వారి ననుకరించు మనకును నిట్టి
దుస్థితి పట్టఁగలదు కాబోలు.

రజస్వలయిన పిమ్మట వివాహములు చేయు

దుష్టాచారము మనలోఁ బ్రబలిన పిమ్మట నష్టస్థితికై విలపించుచు గ్రంథములు వ్రాయువా రా విషయము లెల్ల వ్రాయుదురు గాక. ఇప్పటి యాచారముఁ బట్టి మన కన్యలకు లట్లు చెడఁ గారణము లేదు గావునఁ దద్విషయము వ్రాయ మనస్సొప్పినది కాదు. సమర్తాడక ముందే వివాహము చేయుటయు యౌవనము రాఁగా గర్భాధాన ముహూర్తము జరిపించుటయు భార్యాభర్తలావల బుతుకాల ములందు మాత్రము అందు నిషిద్ధదినముల వదలి తక్కిన దినములందు రమించుటయు నుత్తమపక్షము. ఈ యాచారము వలన భార్యాభర్త లారోగ్యవంతులై యారోగ్యవంతులైన పుత్రులఁ గని వంశాభివృద్ధిఁ గావించి రెండు లోకములఁ దాము సుఖించి లోకమునకు మేలుచేయువారగుదురు. కామా వేశముచే దానికి విరుద్ధముగ నడచువారు కులనాశకులు దేశ మున కపకీర్తి తెచ్చువారు నగు బిడ్డలఁ గని యుభయలోక భ్రష్టులగుదురు. ఈకాలములో నీ హితబోధము చెవిటివాని ముందట శంఖమూఁదుటయని యెఱుఁగుదును. సంభోగవిష యమై పతి హితచర్యయందు వ్రాసిన దానిని జదువుము.

గర్భధారణము

స్త్రీ పురుషుల సంభోగ కాలమునఁ బురుషుని పురు షాంగమునుండి వెలువడు జిగట ద్రవమునకే శుక్లమని వీర్యమని రేతస్సని తేజస్సని పేర్లు. ఆరోగ్యవంతుఁడగు పురు షుని శుక్లమందు జీవకణము లుండును. గర్భము నిలువఁ గారణభూతములయిన వివియే. పురుషుఁడు విశేషముగ సంభోగ

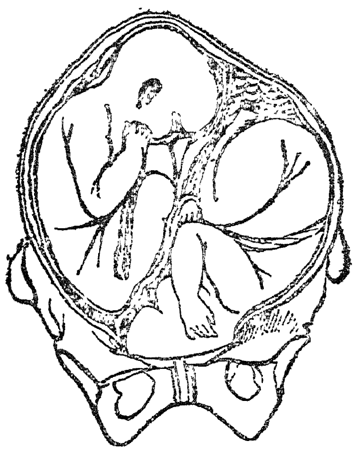
పరుఁడయ్యెనేని వాని శుక్లములోని జీవకణములు పక్వములు
గాకపోవుటచే గర్భము నిలువదు. లేతవిత్తనము నాటినఁ
జెట్టు మొలచునా? కావున నవి పక్వమగుటకుఁ గాలమిచ్చియే
యూవల సంభోగింపవలయును. ఒక వారమునకుఁ గాని పురు
షుని జీవకణములు పక్వములు గావు కావున వారమున కొక
సారి మించి రమించుట తగదు. కామతృప్తికై సంభోగించుట
పశుధర్మము. సత్సంతానముఁ గోరి రమించుట మానుష్య
ధర్మము. పశువులును ఋతుకాలములఁ దప్ప విచ్చలవిడి కలి
కలియవు. స్త్రీల బీజము పక్వమగుటకు నెలపట్టును.

పురుషుల శుక్లము స్త్రీల యార్తవము కలసినతోడనే
దానియందు పూర్వసంచితములైన పుణ్యపాపములకొలఁది
సాత్వికభావముతోడనో రాజసభావముతోడనో తామసభావ
ముతోడనో కూడినవాఁడై వాసనలనఁ బ్రేరితుఁడై సూక్ష్మ
మైన లింగశరీరముతోడఁ గూడిన జీవుఁడు దేవతలచేఁ బ్రవేశ
పెట్టఁబడుచున్నాఁడు. జీవుఁడు పాపము ననుభవింపవలసియుండె
నేని వాఁ డెట్టిపాపము లనుభవింపవలయునో వాని కనుగుణ
మైన పాపాలోచనము చేయుచు విధినిషేధములు పాటింపక
రమించు స్త్రీపురుషుల యార్తవ శుక్లములందు వానిని దేవ
తలు ప్రవేశపెట్టుదురు. స్త్రీపురుషులు మంచియాలోచనలు
చేయుచుండిరేని పుణ్యాత్ముల జీవములే ప్రవేశపెట్టఁబడును.
భారతయుద్ధమం దీ దేశమునందు మహావీరులు పుణ్యాత్ములు
ధర్మాత్ములు లోనగు సజ్జను లనేకులు మరణించిరి. ఆ యుద్ధ
మైనపిమ్మట నీ దేశమునఁ గ్రమక్రమముగ నధర్మరతులు
ప్రబలెను. కావున నీ దేశమందును బరదేశమందును జచ్చిన

నికృష్టు లీ దేశమునఁ బుట్టసాగిరి. మనదేశమందలి వీరులు లోనగువా రితర దేశములఁ బుట్టి యా దేశములకుఁ గీర్తి తెచ్చిరి. అసత్యవ్రతులు సలుపువారి కిప్పుడు యుద్ధములోఁ జచ్చువారికి నికృష్టులుగానుండువారు పుట్టుదురు. మన దేశమున నిప్పుడు పెచ్చుకొని విజృంభించి మానవ సద్ధర్మనాశ ధ్వజులగు వారినెల్ల మా దేశమునఁ బుట్టుఁడని పిలుచుచున్నది.

మూఁడవ పటమును జూడుము. స్త్రీల యండాశయము. (3) ను గురించి ముందు చెప్పఁబడెను గదా. స్త్రీల బీజములు పక్వమగు స్థల మిదియే. ఇవి గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండుండును. రెంటిలోను బీజములు నెల కొకసారి పక్వమగును. సాధారణముగ నెల కొకసారి యొకగుడ్డు పక్వమై(3)లోనుండి వెలువడి క్రమక్రమముగా (4) అండవాహిక లనఁబడు గొట్టములలోఁ బ్రవేశించి (2) గర్భకోశములోనికిఁ బోవును. స్త్రీల బీజము లిట్లు వచ్చు సమయమునఁ బురుషుని రేతస్సు ( ) భగము పైభాగమున (2) గర్భకోశమున క్రిందిభాగమున నుండు రంధ్రమునొద్ద విడువఁబడుటచేత నా జీవకణములు (2) గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించును. ఇట్లు ప్రవేశించి జీవకణములు స్త్రీల బీజమును వెదకుకొనుచుఁ బోవును. స్త్రీల బీజము (2) గర్భకోశములోఁ గానరానియెడల ( ) లోనికిఁ బోవును. పురుషుని జీవకణములు పెక్కులున్నను నందొకటి మాత్రమే స్త్రీబీజములోఁ జేరును. తక్కినవన్నియు వ్యర్థమై పోవును. ఏ పురుషజీవకణ మే స్త్రీ బీజములోఁ గలియవలయునో యది దైవకృతముగాని యందు మనుష్యయత్నమేమియు లేదు. ఈ విషయము పతిహితచర్యయందు గొంత

వ్రాయఁబడెను. దానిని చదువుము. ఇట్లు జీవకణముతోఁ గల
సిన స్త్రీబీజము క్రమముగా (2) గర్భకోశములోనికి వచ్చి
యా కోశము నంటుకొనుటకుఁ దగులుకొని నిలిచిపోవును. స్త్రీ
బీజము జీవకణము రెండు నారోగ్యముగ నుండిన నిట్లు కలుసు
కొనును. రెంటిలో నేది చప్పగా నున్నను నిలువక (?) భగ
ములోనుండి వెలుపలఁ బడిపోవును. స్త్రీబీజము పురుషజీవ
ముతోఁ గలియకుండినను వెలుపలఁ బడిపోవును. ఒకప్రక్క
నుండి వచ్చు స్త్రీబీజము జీవకణముతోఁ జేరికొనినా రెండవ
ప్రక్కనుండి వచ్చునది విడిగ నశించిపోవును. ఒక్కొక్కసారి
రెండు అండాశయములనుండి రెండు బీజములు వచ్చుటయు
రెండును రెండు జీవకణముల గ్రహించుటయుఁ గలుగును.
అప్పుడు కవలు (అమడబిడ్డలు) పుట్టుదురు.



5_వ పటము

గర్భకోశములో నమడబిడ్డలుండు విధము

ఒక స్త్రీకిట్టి మేహరోగముగాఁ జబ్బు చేయుఁ గనుక. అట్టిది [illegible] [illegible] వారికి [illegible] బాలింత [illegible] చెప్పుటకుఁ జలి పెట్టి [illegible] [illegible] [illegible] బిడ్డలు పుట్టుదురు. [illegible] [illegible] గలదు [illegible] జీవకణముతోఁ జేరిన స్త్రీబీజము గర్భకోశములోని గోడలకు దగులుకొనగానే [illegible] ముట్టు నిలిచిపోవును. దానినే గర్భధారణము వేకటియని యందురు.

వేకటి రాకుండుటకుఁ గారణములు పతి హితచర్య యందుఁ జెప్పఁబడినవి. కావున గర్భము నిలిచిన పిమ్మట జరగు వృత్తాంతము చెప్పెదను.

గర్భధారణ చిహ్నములు

మొదటి చిహ్నము ముట్టు నిలుచుట. ఆరోగ్యవతిగ నుండి నెల నెలకు సరిగ ముట్టగుచుండిన స్త్రీకి యితర కారణ మేదియు లేక నెల తప్పినయెడల గర్భము నిలిచినదని యెంచ వచ్చును. ముట్టు నిలుచుటకు ఇతర కారణములు కొన్ని గలవు. శరీర బలహీనమువలన ముట్టుగాక యుండవచ్చును. బిడ్డకుఁ బాలిచ్చుకాలమున ముట్టు నిలుచును. ముట్టునకు [illegible] [illegible] ముట్టు [illegible] యుండవచ్చును. ముట్టువచ్చుటకుఁ గొంచెము ముందుగ నెక్కుడు చలి తగిలినను. మనస్సునకుఁ జెడ్డ దుఃఖము కలిగినను, దేహమున నేదైన రోగములు, కడుపులో నులిపురుగులు జ్వరము లోనైనవి యుండినను స్త్రీలు ముట్టు కారు. వివాహకముహూర్తము జరగిన క్రొత్తలో విశేష

ముగ నిలిచి లేని ముట్టు కానంపటయుఁ గలదు. ఇది వేకటి యని భ్రాంతిపడరాదు. కొంత ఱిత్తి సందర్భములు వేకటియని భ్రాంతిపడి తరువాత రెండు మూఁడు నెలలకు ముట్టు కాఁగానే కడుపు పోయినదని దుఃఖింతురు. వచ్చినది పోయినది రెండును నసత్యములే గర్భము నిలిచినను గొందఱు ముట్లగుచుందురు. కాబట్టి వేకటి యగునా కాదా యని నిశ్చయించుటకు ముందిదన్నియు మనస్సున నుంచుకొనవలయును. గర్భిణికి రోగాని యుదయించును.

వేవిళ్లు:- వీనికే బైకలని బయ్యంకలని పేరు. పడుక విడిచి లేవఁగానే కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలకు వాంతులగును. కొందఱు వాంతులైనపిమ్మట నాకలిగలిగి యన్నము తిందురు. ఆవల మఱునాఁటి యుదయమువఱకు వారికి వాంతు లుండవు. కొందఱకు రాత్రి పగలుకూడ వాంతి యగుచుండును. ఈ వాంతులు కొందఱకు గర్భము నిలిచినవెంటనే వచ్చును గాని సాధారణముగా ౧౫-౨౦ దివసముల తావలఁగాని ప్రారంభింపవు. కొందఱకుఁ గనుటకుఁ బూర్వము కననబడును. కొందఱకు వాంతులే యుండవు. ఈ వాంతులు సామాన్యముగా వసారోగ్యచిహ్నమే గాని వేకటివలనఁ గలుగునవి కావు. ఈ వేవిళ్లు ౪ నెలలుండి బిడ్డ కదలుటకుఁ బ్రారంభింపఁగనే నిలిచిపోవును. ఈ బాధ తగ్గించు నుపాయము లిదివఱకే చెప్పితిని.

నోర నీళ్లూరుట:- గర్భిణీస్త్రీలకు నోర విశేషముగ నీళ్లూరును. దినమునకుఁ జెంబుల కొలఁదిగ నుమ్మి వేయుచుందురు.

ఆఁకలి మందగించును. స్వభావవిరుద్ధమగు పదార్థ

ములఁ దనఁగా బూడిద, తిరుమణి, మట్టి, బలపపుతాలు నిట్టి వానియం దాశపుట్టును. అన్నమం దరుచియు నుండును. పులి త్రేపులు, ఓమ్ములో మంటయుండును. అజీర్ణముగాని భేదులు గాని చిటుకుమనినఁ గోపముగాని సాధారణముగ నున్నప్పటి కంటె మృదుస్వభావముగాని, దేనిమీఁద నిచ్ఛలేకుండ చీఁదర గొట్టుచుండుట, తలనొప్పి, పండ్లనొప్పి, వాయుప్రపోట్లు, దేహ మంతయు నెత్తుటితో నిండినట్లుండుట, నాడి తీవ్రముగఁ గొట్టు కొనుట, ముఖము గాండ్రించుకొని యుండుట. లేక తెల్లపాటి యుండుట, దేహముమీఁద గుల్లలు, దేహమునఁ గ్రొవ్వెక్కుట లేక చిక్కి పోవుట, యివియన్నిగాని కొన్నిగాని వేఁకటి వను సరించుకొని యుండుగుణములు. వేఁకటి కడదినములలో మూలవ్యాధియు రావచ్చును. కొందఱకుఁ గాళ్లనరము లుబ్బును. కొందరకుఁ గాళ్లు వాఁచును. కొంద ఱెక్కువ నిద్ర పోదురు. కొందఱు చక్కఁగా నిద్రింపరు. గర్భిణీ స్త్రీలు పండుకొనినను, కూర్చుండినను. నిలుచుండినను చేతి నాడి యొక్కవిధముగఁ గొట్టుకొనుచుండును. ఈ విషయము పూర్వ భాగమునఁ జెప్పితినిగదా.

సాధారణముగ స్త్రీలకు భగద్వార చర్మము కుసుంబ వన్నె గలదై యుండును. వేఁకటి నిలిచినపుడు కొంచెము ముసక పాఱును.

స్తనములు:— వేఁకటి నిలిచిన రెండవ నెలలో స్తనము లించుమించు నిండినట్లుండును. మిగులఁ గోమలములై గట్టిగఁ జాలిన నొప్పికలిగినట్లై యుండును. ఓమ్ములలో సూఁగ నీడ్చినట్లుగాని యదురుచున్నట్లుగాని యుండును. ముఖ్య

ముగాఁ జనుముక్కలలో జిలజిలమని యొకవిధమైన కదలిక యుండును. క్రమముగా స్తనములు పెద్దవై యెండి గట్టిపడును. నరములు పైకిఁ గానవచ్చుచుండును. చనుముక్కలు కొంచెము ముక్కువ తక్కువగా నెత్తికొని పుండువలె నుండును. చనుముక్కులకుఁ జుట్టునుండు వలయము మునుపటికంటె నల్లబాఱును. పలక పాఱిన దేహము నల్లని కన్నులుగల స్త్రీలయం దిది విశేషముగఁ గానవచ్చును. ఈ నల్లని వలయము మీఁద ౧౦-౨౦ చోటుల నుబ్బుచూపును. నెలలు జరగు కొలఁది యవి పెద్దవగును. కొన్నాళ్లపైన నీ వలయముమీఁద నొక చెమ్మపుట్టి దానికిఁ దగులు వస్త్రములను మఱకఁ పడఁజేయును. ఈ వలయములుకూఁడ గ్రమక్రమముగఁ బెద్ద వగును. ఈ యుబ్బులు లేకుండినను వేఁకటి యుండవచ్చును గాని యివి స్పష్టముగ నుండెనా వేఁకటి నిశ్చయము. గర్భము పెరుఁగుకొలఁది స్తనములలోఁ బాలుపడును. వేఁకటి లేకున్నను గొందఱకుఁ బాలు పడుట గలదు. స్తనములమీఁద నీ చిహ్నములు రెండవ నెలనుండే కానవచ్చుటయు గలదు. అటు గాదేని వేఁకటి కడదినములలోనైనఁ గానవచ్చును. రోగముచే బాధపడుచుఁ జిక్కియుండు సుకుమార స్త్రీలకు లేకయు నుండవచ్చును. ఇది యపురూపము. గర్భకోశవ్యాధులవలనను, అండాశయవ్యాధులవలనను, ముట్లు కాకుండుటచేతను గూడ నిట్టి గుర్తులు స్తనములందుఁ గానవచ్చును. దేహములో క్రొవ్వెక్కిన స్తనములు పెద్దవగును. క్రొవ్వువలన బలసిన స్తనములు సమముగాను దాఁకిన మృదువుగాను నుండును. వేఁకటివలన బలసిన ఱొమ్ములు గట్టిగ నసమముగను బుడు

పులు బుడుపులుగా నుండును. ముట్టు కాకుండుటచే నుబ్బిన బొమ్మలు కొలఁది దినములలో నణఁగిపోవును. వేకటివలన నుబ్బిన బొమ్మలు క్రమముగా వృద్ధియగుచుండును.

తొలి తొలి నెలలలోఁ గడుపు ముందఱకు రాదు. వేఁకటివలనఁ బెరిఁగిన కడుపు పండుకొనినను గూర్చుండినను నొక్కవిధముగ నుండును. వాయువు చేరుటవలనఁగాని మహోదరమువలనఁగాని పెరిఁగిన కడుపు స్త్రీ యెట్లు కదలిన నది యట్లు కదలుచుండును. మహోదరమువలనఁ గడుపు పెరిఁగెనా స్త్రీ నిలఁబడినపుడు కడుపు నడిమిభాగ ముబ్బును. పండుకొన్నప్పుడు ప్రక్క లుబ్బును. ముందుభాగ మణఁగిపోవును. కడుపులో గడ్డయుండెనా వేఁకటి యున్నప్పటివలెనే యుండును. దీనిని వైద్యుఁడు పరీక్షించి పరిష్కరింపవలయును.

వేఁకటి నిలిచినతరువాత ౧౮-వ వారములో గర్భిణీ స్త్రీకిఁ దన కడుపులో నేదియో కదలుచున్నట్లు తోఁచును. అది బిడ్డ కదలుటే. తెలియనివారు బిడ్డ కప్పుడు చైతన్యము వచ్చినదని తలఁతురు. చైతన్యము గర్భము నిలిచినది మొదలుకొని యుండును. కొందఱకు 3-వ నెలలో బిడ్డ కదలును. కొందఱ కాఱవ నెలవఱకు జరగును. ఇది కొంతకాలము కానవచ్చి యావల నిలిచిపోవును. అంతమాత్రమున బిడ్డ కడుపులోఁ జచ్చినదని భయపడరాదు. నరముల కదలికను గొందఱు బిడ్డ కదలుటగా భ్రమింతురు. నెలలు జరగుకొలఁది బిడ్డ కదలుట వేఁకటి స్త్రీకేగాక యితరు లెవరైనఁ గడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టిచూచిన వారికిని దెలియును.

కడుపుమీఁదఁ జెవిపెట్టి విన్నయెడలఁ గడుపులో నెక్క

డనో యొకచోట శిశువు గుండె కొట్టుకొనుట వినవచ్చును. ఇది నిమిషమునకు ౧౩౦-౧౪౦ మార్లు కొట్టుకొనును. అప్పుడు తల్లినాడి యెనుబదిమార్లు కొట్టుకొనును.

ఈ ప్రకారము పరీక్షించికొనినయెడల వేఁకటి నిశ్చయమో యబద్ధమో తామే తెలిసికొనవచ్చును. అప్పటికి సందేహమున్నయెడల వైద్యులకుఁ దెలుపుట మంచిది.

వేఁకటికాలము

గర్భమెప్పుడు నిలిచినది సరిగఁ దెలిసికొనుట సాధ్యము కాదు. సంగమకాలము గర్భధారణకాలము నొకటిగా నుండక పోవచ్చును. సంగమకాలమందుఁ బురుషుని రేతస్సులోని జీవకణమునకు సమీపమందే స్త్రీ పక్వబీజముండెనా రెండు నేక కాలమందే జరగవచ్చును. అటుగాక స్త్రీ బీజము దూరముం దుండెనా సంగమానంతరము కొన్నిదినములకు గర్భము నిలువవచ్చును. కావున నెలనెలకు సరిగా ముట్టగువారికి ముట్టు నిలిచినా మునుపటి ముట్టుదినమున కొకవారము ముందో యొకవారము వెనుకనో గర్భము నిలిచినదని యూహింప వచ్చును. గర్భధారణకాలము నిర్ణయించుటెట్లు కష్టమో ప్రసవకాలము నిర్ణయించుటట్లు కష్టమే. సాధారణముగ ౨౮౦ దినములని ౪౦ వారములని లెక్కించినను ౪౨౦ దినములకుఁ బ్రసవించిన వారును గలరు. ఇట్టివి యరుదు. సరియైన గర్భధారణకాలము తెలియదు గావునఁ దెలిసినదానిని బట్టి ప్రసవకాలము నిట్లు కనిపెట్టవచ్చును. ముట్టుస్నానమైనది మొదలు ౨౭౩ దినముల మొదలు ౨౮౦ దినము

లోఁ బ్రసవమగును. ఈ విషయమై మూర్ దొరవారొక పట్టి సిద్ధముచేసి ప్రకటించియున్నారు. దాని నిందుఁ బొందు పఱిచెదను. దీనిని సులభముగ మఱియొక విధముగ లెక్కింప వచ్చును.

జనవరి	౩౧	జూలై	౩౧
ఫిబ్రవరి	౨౮-౨౯	ఆగస్టు	౩౧
మార్చి	౩౧	సెప్టెంబర్	౩౦
ఏప్రిల్	౩౦	అక్టోబర్	౩౧
మే	౩౧	నవంబర్	౩౦
జూన్	౩౦	డిశంబర్	౩౧

ఆ యా నెలకు దాని దాని ప్రక్కనఁ గనఁబఱిచి నన్ని దినములు.

ఈ పండ్రెండు నెలలలో నే తొమ్మిది నెలలు దినముల సంఖ్యయైనను ౨౭౫ అగును. ఈ తొమ్మిది నెలలలో ఫిబ్రవరి చేరెనా ౨౭౩ మాత్రమే యగును. ఒక స్త్రీకి ముట్టుస్నానము జనవరి ౧ తేది యయిన దనుకొనుము. జనవరి ౧ తేది మొదలు ౯ నెలలు అనఁగా అక్టోబర్ ౧ తేదికి ౨౭౩ దినము లగును. ౨౮౦ దినములలో బ్రసవమగును గావున అక్టోబర్ ౧కి ౭ చేర్చిన అక్టోబర్ ౮ తేది ప్రసవమగునని చెప్ప వచ్చును. ఒక వేళ మార్చి ౧ తేది ముట్టుస్నానమైయుండెనా డిశంబర్ ౧ తేదికి ౨౭౫ దినము లగును. దీనికి ౫ దినములు చేర్చిన డిశంబర్ ౬వ తేది ప్రసవదినము. ఫిబ్రవరి చేర లేదు కావున ౫ దినములే చేర్పఁబడును.

ఈ ప్రకారము లెక్కింపలేనివారీ పట్టీవలనఁ దెలిసికొనవచ్చును.

ముట్టుస్నానమైన దినము		2_3 దినములు		280 దినములు	
జనవరి	౧	సెప్టెంబర్	౩౦	అక్టోబర్	౭
ఫిబ్రవరి	౧	అక్టోబర్	౩౧	నవంబర్	౭
మార్చి	౧	నవంబర్	౩౦	డిశంబర్	౯
ఏప్రిల్	౧	డిశంబర్	౩౧	జనవరి	౯
మే	౨	జనవరి	౩౧	ఫిబ్రవరి	౮
జూన్	౧	ఫిబ్రవరి	౨౮	మార్చి	౭
జూలై	౧	మార్చి	౩౧	ఏప్రిల్	౬
ఆగస్టు	౧	ఏప్రిల్	౩౦	మే	౭
సెప్టెంబర్	౧	మే	౩౧	జూన్	౭
అక్టోబర్	౧	జూన్	౩౦	జూలై	౭
నవంబర్	౧	జూలై	౩౧	ఆగస్టు	౭
డిశంబర్	౧	ఆగస్టు	౩౧	సెప్టెంబర్	౬

మొదటిపంక్తిలో నెన్నిదినముల నెక్కువగఁ జేర్చెదరో 2_3 పంక్తులలో నన్నియే యెక్కువగఁ జేర్పవలయును. ముట్టుస్నానమైన దినము జనవరి ౧౯_వ తేది యయినయెడల సెప్టంబర్ ౩౦_కి ౧౮ దినములు చేర్పఁగా అక్టోబర్ ౧౮ ది. అక్టోబర్ ౨౧_కి వచ్చుచున్నది. కావున ఆ స్త్రీ అక్టోబర్ ౧౮ అక్టోబరు ౨౧ దినముల నడుమఁ బ్రసవించును. సాధారణముగా గర్భము నిలిచిన ౧౮౦_వ దినము శిశుచలనము కలుగును. దానినిబట్టి లెక్కించినను లెక్కింపవచ్చునుగాని యిది నియతముకాదు గనుక నిశ్చయముగఁ జెప్ప వలనుపడదు.

ఆరోగ్య విషయము

చక్కఁగ నారోగ్యము కాపాడుకొను స్త్రీకి బ్రసవము కష్టకార్యము కాదు. అట్టి వారు గుమ్మడి పండువంటి బిడ్డలఁ గని తాము సుఖసంతోషము ననుభవించుచు బిడ్డలను సుఖపెట్టెదరు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొను విధ మింతకు ముందే తెలిపియున్నాను. వెన్నెముక వంపుగానుండునది, ఈఁచపిట్టలది, బలములేని యంగముల కలది, వంశ పారంపర్యముగ వచ్చు రోగము కలది యిట్టి వారు వేఁకటిగా కుండు మార్గము వెదకికొనుటే మేలు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొనలేని సోమరులు నట్లుండుటే వారికి పితరులకుఁగూడ క్షేమకరము. ప్రసవవేదన లేక మంచిబిడ్డలఁ గనఁగోరు స్త్రీకి గాను ప్రసవముల వేఁకటికి నడుమ 3 సంవత్సరముల యెడ ముండవలయును. దీనిలో ౯ నెలలు వేఁకటి. తరువాత సంవత్సరము పైవఱకు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చుట, వీనివలన శరీరము చాల దుర్బలమై యుండును కావున మరల దేహబలము సంపాదించుకొనుటకు గొంతకాల విలంబము కావలయును. అంతియగాక యీ కాలములోఁ జిన్నబిడ్డలతోడి పోరాటము మనోవ్యథ యెంత యుండునో యాలోచింపవలయును. వీనికి మగనితోడి పోరాటము గలిగి యట్లు కొంత బలము పోయినచో నా స్త్రీ యెట్లు మరలఁ బుంజుకొనును? అవయవముల కెట్లు బలము వచ్చును? మాటల బుట్టెడు బిడ్డ లెట్లు బాగుండఁ గలరు. ఈ విషయమునందు దోషము పురుషులందేగాక స్త్రీల యందును గలదు. ౧౩ సం॥లు కాఁగానే వీథిలో బడుకొనియుండు మగ

నితో "ఏమి మంచ మింటిలో వేయుమనెదరా వీథిలోనే వేయుమనెదరా" యని యడిగెడి యిల్లాండ్రు గలరు.

గర్భిణిగా నుండు స్త్రీ దిగులు పెట్టుకోరాదు. దీనివలన నెంత కీడైనఁ గలుగును. అకాలమున గర్భమైనఁ బడిపోవును. తల్లికి దేహారోగ్యము చెడి యది బ్రతుకుటే కష్టమగును. ఈ విషయము ముందు కొంత చెప్పితిని.

తినరాని వస్తువులను గురించియు దేహపరిశ్రమము గురించియు ముందు చెప్పితిని

బాలెంతలకు మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ గాకుండను పండ్లతినుట, దేహపరిశ్రమము, మనశ్శాంతి దానికిఁ దగిన చికిత్సలు. అంతేగాక దినదినము స్నానము, ఉదయముననే నిద్ర లేచుట. ప్రతిదినము వేళకు సరిగ మలమూత్రములు విడుచు నభ్యాసము చేసికొనుట, భోజనమునకు గంట రెండుగంటలకు ముందు లోటా చల్లనినీళ్లు త్రాగుట, చాలా మేలిచ్చును. వీనివలనఁ జక్కఁబడని యజీర్ణమాంద్యమైన యెడల భోజనము నకు రమారమి గంటకు ముందు 3-4 మిళ్లలు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును. వాసనలేని చిట్టాముద మంగళ్లలో దొరకును. అట్టిది దొరకనపుడు దానిలో పన్నీరువైచి యేలక కాయల పొడివేసి యొకగుక్కఁగఁ ద్రాగవచ్చును, లేదా కాఫీలోనైన చారులోనైన వేసికొని త్రాగవచ్చును

కొందఱు కుటుంబములు తొలిసారి నెలతప్పి వచ్చినపుడది యితరులకుఁ దెలియసీయరాదని గట్టిగఁ జీరలు కట్టుదురు. పెరుగెడి కడుపును లోపలికిఁ ద్రోయ సాధ్యమా? అదటుండ చీర బిగించుటచే గర్భస్రావమైనఁ గలుగును. అకాలప్రసవమైన

నగును. ఈ రెంటివలనఁ గీడు మెండు. ఒకవేళ గర్భస్రావము
కాకుండెనా లోపలి బిడ్డకు నవయవములు సరిగ చక్కఁగఁ
బెరుఁగక యుండుటయేగాక తల్లి మూత్రావయవములకుఁ గీడు
గలుగును. దీనివలనఁ బ్రసవవేదన చాలా బాధకరమగును.
దీర్ఘకాలము నుండును. అంతేగాక రవికలు బిగ్గుగ బిగించు
టచేఁ జనుముక్కులు లోపలి కొత్తుకొనిపోయి పెరిగని స్తన
ములు పెరుఁగకుండుటచే శిశువు పాలుత్రాగు సమయమున
చాలాబాధపెట్టును. చనుముక్కులు చాలఁగోమలములై శిశువు
పాలు త్రాగునప్పుడు పెదవుల రాపిడి సహింపలేక పుండువలె
నయి నొప్పియెత్తును. ఇఁక రెండు నెలలకుఁ గనుప్రొద్దులనఁ
గాఁ జనుముక్కుల విషయమై జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ప్రతి
దినము దానిమ్మచెక్క కషాయముతోఁగాని పచ్చి తేయాకు
కషాయముతోఁగాని చనుముక్కులను కొన్ని నిమిషములు
బాగుగఁ దడుపవలయును. ఆవల బాగుగ నవి యెండినతరు
వాత వానిమీఁద గాలి పాఱనీయ వలయును. మెత్తని
యున్ని గుడ్డతో మెల్లగఁ దడుపవలయును. చనుముక్కులు
చాలఁ గోమలములుగా నుండెనా కాలుతుము పటికను
రెండు చిన్నలోటాల నీళ్లలోఁ గలిపి యది కరఁగినతర్వాత
దినమున కొకటి రెండుసార్లు చనుముక్కులపైఁ బోయవల
యును. ఈ ప్రకారము ప్రసవమగువఱకుఁ జేయవలయును.
అవికలు బిగించుటచేఁ జనుముక్కులు లోపలికి ముడుచుకొని
పోయియుండెనా వానిని మెల్లగ వెలుపలికి లాగవలయును.
అటుచేయనియెడల శిశువు పాలుత్రాగలేకపోవును. ఇది శిశువు
నకే కాదు మతిమాలిన తల్లికిని గష్టము కలిగించును. చను

ముక్కులను జేతితోఁబట్టి లాగరాదు. వెడల్పుమూతిగల సీసాను సెగచేఁ గాఁచవలయును. దేహము సహించుకొను మాత్రము వేఁడిగాఁగానే యీ సీసామూతితో సమముగఁ జను ముక్కుండునట్లు సీసాను బోర్లించి యొత్తి పట్టుకొనవలయును. ఇప్పు డీ సీసాలోనికి వెలుపలిగాలి యేమాత్రము పోరాదు. ఇట్లు గట్టిగనొత్తి పట్టుకొన్నయెడల సీసా చల్లారుకొలఁది చను ముక్కుపైకి నుబికివచ్చును. చనుముక్కులు చక్కఁగా వెలు పలి కొచ్చినప్పు నిలుకడగానున్నట్లె యుండునవఱకు దిన దిన మిట్లు కొనసాగాఁ జేయవలయును. రవికలు వదులుగా నుండునట్లు తొడుగుకొనవలయును.

స్త్రీగాని పురుషుఁడుగాని యావజ్జీవము మనస్సు ప్రస న్నముగా నుంచుకొనుట యావశ్యకము. ఏ కారణముచేనైనను మనశ్శాంతి చెడుట రోగమునకుఁ గారణమగును. అందు గర్భమును ధరించినపుడును బిడ్డలు పాలుద్రావుసమయము మీఁదటను స్త్రీలు మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. మనోవేదనలు, మాటపటలు, వ్యాకుల తలు ఏవి నన్ని బొత్తిగ మానవలయును. మనస్సు కోపతాప ములచేఁ బీడింపఁబడునపుడు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చు తల్లి తా నిచ్చు నది పాలుగాదనియు నించుమించు విషమనియుఁ దలఁపవల యును. అట్టి సమయమందుఁ ద్రాగెడి పాలవలన బిడ్డకుఁ గొంచెమో గొప్పో దేహ మస్వస్థమగును. పాలుద్రాగుసమ యమందే గాక తక్కిన వేళలందును మనశ్శాంతి లేకుండెనేని పాలు చెడిపో యుండును. కావునఁ బాలుత్రాగుబిడ్డలు గల తల్లులు మనస్సు నిర్మలముగా నుంచుకొనవలయును.

గర్భిణీస్త్రీ గనుప్రొద్దులఁ దలఁచి యెంత బాధపడవలసి వచ్చునో యని కాని, బ్రతుకుదునో బ్రదుకనో యని కాని, బాధపడిన, మరణించిన యితర గర్భిణులఁ దలఁచుకొని కాని దిగులుపడరాదు. ఎవరెవరి యదృష్టము వారిది కాని యొకరికి వ్రాసినట్టే దేవుఁడు దేశమున నుండు స్త్రీలకందఱికి వ్రాయలేదు. అదియునుగాక తెలివి తక్కువవలన నారోగ్యము కాపాడుకొనక గర్భిణులు విధి నిషేధములు పాటింపక వర్తించువారు కష్టపడినయెడలఁ దెలివిగలవారేల కష్టపడుదురు? కావున గర్భిణి ధైర్యవతిగ నుండవలయును. ఏది విశేషముగ నీవు పలుమాఱు తలంచుచుందువో యదే నీ మనోబలముచేతఁ దప్పక కలుగును. భగవంతుని ధ్యానము చేయుటకిదే కారణము. పాపము నాలోచించుచుంటివా పాపకార్యమునే చేయుదువు. పుణ్యకార్య మాలోచించుచుంటివా పుణ్యమే చేయుదువు. కడుపు పోవునేమోయని పలుమాఱు తలఁచుచుంటివా తప్పక పోనేపోవును. నాకు మంచిబిడ్డ పుట్టునని నీవు తలఁచుచుంటివా నీకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును కావున నీవు బాగుపడుట చెడిపోవుట నీ చేతిలోని కార్యమని నమ్ముము.

గర్భిణి స్ఫోటకము లోనగు సంటురోగము లుండు చోటులకుఁ బోరాదు. అచ్చటినుండి వచ్చినవారితోఁ గలిసి యుండనురాదు. స్మశానములకు పాడిండ్లకు దిగులు గలిగించు చోటులకుఁ బోరాదు. దిగులుగలిగించు వార్తలను వినరాదు. రెండుసంధ్యలయందును నర్ధరాత్రియందు నొంటరిగ బాటలలోఁ దిరుగరాదు. మట్టమధ్యాహ్నమందు తోఁటలలోఁ దోఁపులలోఁ దిరుగరాదు. దిగంబరలై స్నానము చేయరాదు. సముద్ర

స్నానము చేయరాదు. కొండకాలువయందును, కలుపబడి మారిన నీళ్లయందును స్నానము చేయరాదు. తెల్లని వస్త్రములను ఆభరణములను ధరింపవలయును.

గర్భస్రావము

కడుపులోనుండు శిశువునకుఁ దల్లికిఁ గల సంబంధము లేతపిందెకు తొడిమతోఁ గల సంబంధముకంటె సున్నితమైనది. కావునఁ దల్లి హెచ్చరికకలిగి వర్తింపకుండెనా యేకొంచము మందైనను పిందెను బడిపోవును. నాలుగు నెలలలోపున గర్భము ద్రవము నుండును. అప్పుడా ద్రవము స్రవించెనా గర్భస్రావమందురు. ఆపైన నైదు ఆఱు నెలలందుఁ బిండము గట్టియగును. అది పడిపోయెనా గర్భపాతము. ఏడెనిమిదినెలలలోఁ బిండము పడిపోయెనా యకాలప్రసవ మగును. నెల తక్కువ బిడ్డలైనను, ఏడవనెలలోఁ బుట్టినబిడ్డ బ్రతుకుటకు గలదు గాని యెనిమిదవనెలలోఁ బుట్టిన బిడ్డ బ్రతుకదు. కొన్ని సందర్భములందుఁ దల్లి ప్రాణమునకు ముప్పువచ్చును. ఏకారణముచేతనైనను నొకనారి గర్భస్రావమయ్యెనా యామె మఱుసటి నెలకట్టినందును సాధారణముగ నా సమయమందే గర్భము పడిపోవును. గర్భవిచ్ఛిత్తివలనఁ గలుగు నష్ట మపరిమితము. అందులో నెవరు పాటుపడెనా యానష్టమును గుఱించి చెప్పవలసిన పనియే లేదు.

గర్భస్రావకారణములు

౧. ఆకస్మికముగఁ బోవుటయుఁ గలదు.

౨. భయముచేతను పిడుగుపడుట లోనగు నట్టి గొప్ప

ధ్వని వినుటచేతను, అతిసంతోషముచేతను, అతి దుఃఖము చేతను గర్భము పడిపోవును.

3. సుఖానుభవము మరగి దేహపరిశ్రమము చేయని వారికి గర్భము నిలువక పోవును.

౪. దేహమున మిక్కుటముగ నెత్తురుండిన గర్భము నిలువదు.

౫. అతికోపము, చీదరకొట్టుగుణము, గర్భస్రావ కారణములు గర్భిణీస్త్రీలకుఁ గోప మతిశీఘ్రముగ వచ్చు ననియుఁ గోపము గర్భస్రావకారణమనియు నెఱిఁగి భర్తలు గర్భిణులగు భార్యలకు మనోవ్యాకులత గలిగింపరాదు.

౬. తటాలున చెడ్డవార్త వినుట, పడుట, ఎగురుట, బరుగెత్తుట, గుఱ్ఱపుస్వారి, బరువులెత్తుట, దీర్ఘకాలము వంగి యుండుట, అందని వస్తువులకై యెగఁబ్రాకుట, త్రొక్కుడు యంత్రముతోఁ గుట్టుట మొదలైన పనులు చేయుట, దేహ మలయించుట యిట్టివన్నియు గర్భస్రావకారణములు.

౭. విరోచనములగుటకు, వాంతులగుటకు మందులు తీసికొనుట, కొయినా యిట్టివి గర్భస్రావమునకు గారణములు. సమయము పడినప్పుడు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును.

౮. గర్భము ధరించియున్నపుడు సంభోగించుటయు గర్భస్రావమునకుఁ గారణ మగును.

౯. కడుపులోని పురుగులవలనను, మిక్కుటమైన పండ్ల నొప్పివలనను, మూలవ్యాధిచేతను, బలిష్ఠమైన యజీర్ణము చేతను, అతివాంతులచేతను గర్భము పడిపోవును.

౧౦. చీరలు బిఱ్ఱుగ బిగించుటచేతను గర్భము పడి పోవును.

౧౧. ఒకసారి యలవాటుపడిన స్త్రీకి నే కారణములు లేక యలవాటుచేతనే పడిపోవును.

నే నెఱింగినంతలో గర్భధారణ కాలమున భార్యాభర్తలు సంగమించుటచే ననేక స్త్రీలకు గర్భస్రావము కలుగుచున్నది. గర్భము నిలిచినదని నిశ్చయముగఁ దెలిసినది మొదలు సంగమము మానుట యుత్తమపక్షము లేదా మూఁడవ నెల దాఁటినది మొదలుకొని యిరువురు కలియకుండవలయును. కొందఱు దుష్టభర్తలు ప్రసవదినమువఱకును గలయుచునే యుందురు. పశువులును గట్టిన వెంటనేఁ గలియవని యీ పశుప్రాయు లెఱుఁగరు కాఁబోలు. సంగమమువలన గర్భస్థపిండమున కెంత కీడు వాటిల్లునో వీరు తెలిసికొనలేరు. [illegible] నుంచి గడ్డపాఱతోఁ బొడిచినట్లు పొడుచుటచే పిండమునకు స్థానచలనమైనఁ గలుగును. అది పడియైనఁ బోవును. ఒకవేళ శిశువు జనించినను దుర్బలమై శీఘ్రకాలమున మరణించినది యగును. ఒకవేళ బ్రతికినను పీనుఁగులకు భిక్షలు వేయుచుండును. ఈవిధముగ నొకఁడు భార్యతో రమించుటచే నామెకు నేడుసార్లు గర్భస్రావమో గర్భపాతమో పుట్టినబిడ్డ చచ్చుటోయై తుదకు నదియే క్షయరోగముచేఁ జచ్చెను. ఇట్లు భ్రూణహత్య శిశుహత్య స్త్రీహత్య చేసిన పాపాత్ముని మొగము చూచిన నాహత్యలు వ్రేలాడుచున్నట్లు దోఁచును. వీఁ డిప్పటికి జీవించియున్నాఁడు. మఱియొకఁ డిట్లే చేసి ౭-౮ గర్భస్రావములు కలిగించెను. ఈ కఠినాత్మునికి జాలి గలుగునంత

రోగముతో బాధపడుచుండుటచే వాఁడు గర్భిణిభార్యను
క్షమించి కలియకుండుటచేత ౫-౬ గురు బ్రతికిరి. అది యేమి
పాపమో కాని కొందఱు గర్భిణ్యులు భార్యలు రక్తహీనత
క్షయ లోనగు మహావ్యాధులచే బాధపడుచుండినను వారితోఁ
గూడి గర్భాదానము కలిగింతురు. ఒకఁడు తన భార్య
క్షయరోగముతో వైద్యశాలలోఁ బడియుండ నచ్చటికిఁ బోయి
దానితోఁ గలిసెను. దానికి వేకటి వచ్చి ప్రసవించు సమయమున
చచ్చెను. ఒకఁడు [illegible] భార్యతోఁ బ్రసవించిన
నాల్గవనాఁడు కలిసెను. సృష్టికాముకుఁ డెవ్వఁడు? ఇంద్రియజయము
ఏమాయెను? ధర్మరతి యెక్కడ? ఎన్ని జన్మములకు వీరిపాప
ములనుండి ముక్తులగుదురో !

గర్భస్రావచిహ్నములు

గర్భము [illegible] కొన్ని చిహ్నములు కాన
వచ్చును. [illegible] వైన [illegible],
[illegible] రక్తము [illegible]
[illegible], [illegible] నొప్పి, [illegible], ఇవి కలిగిన గర్భము
[illegible]. గర్భస్రావమునకు ముందు రక్త[illegible]
[illegible] గొంతు [illegible]
[illegible]. ఒకానొక గర్భాశయమైన స్త్రీ [illegible]
[illegible]. ముఖ్యముగ నొప్పి లేకున్నవై
రక్త [illegible] గర్భము పడిపోవుట తప్పదు.
రక్తస్రావము నొప్పులు నధికముగా లేకుండిన యెడలఁ గదలక
పండుకొనుటచేతను, వైద్యసాహాయ్యము చేతను, గర్భము నిలువ

వచ్చును. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీ మరల వేకటియైనపుడు భర్తతో సంగమింపరాదు. దినదినము స్నానము మానరాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ సర్వదా నుంచుకొనవలయును. సారాయము, టీ, కాఫీలు మానవలయును. మంచి గాలిలోఁ దిరుగవలయును. అట్లు తిరుగునపుడు నడుమ నడుమఁ బండుకొనవలయును. మొదటి గర్భస్రావ మేనెలలో నయ్యెనో రెండవసారి వేకటి యైనప్పు డానెలలో నా దినమున చాల సేపు పండుకొనియుండవలయును. కటిస్నానము చేయవలయును. ఆ సమయమున కావల రమారమి రెండునెలలవఱ కిట్లు చేయుచుండవలయును.

ప్రసవచిహ్నములు

ప్రసవించుటకు ముందు కడుపు చిన్నదగును. మొదటి చిహ్నమిదియే. కనుటకొక వారమునకో రెండు దినములకో ముందుగఁ గూపకమునఁ బైభాగమున నెత్తుగ నుండు కడుపు క్రమముగ జాఱి క్రింది భాగమునకు వచ్చును. గర్భము జాఱి చిన్నదగు కొలఁది గర్భిణికి భారము తగ్గి తేలికగఁ దోఁచి పనిచేయ నుత్సాహము కలుగును. మీఁదికి నెగఁదట్టియుండు గర్భము జారుటవలన శ్వాసము సాధారణముగ నాడును. కడుపు క్రిందికిజాఱినపుడు పలుమాఱు మలమూత్రములు విడువవలసివచ్చును. మలమూత్రములు పలుమాఱు విడుచుటచే వాని కోశము లుబ్బక శిశువు వెలుపలికి వచ్చుట కడ్డపడక యుండును. మలమూత్రములు పలుమాఱు విడువక పోయినయెడలఁ బ్రసవమున కాటంకము కలుగుటయే గాక

లోపలి యవయవములు పొక్కి మంట లెత్తును. ఆ సమయమున మలబద్ధక ముండెనా చిట్టాముద మీయవలయును. ప్రసవకాలము సమీపించుకొలఁది తెల్లనిరంగుగల జిగటపదార్థము కొంచెముగానో యెక్కువగానో నెత్తుటఁ గలసి వెలుపల వచ్చును.

ప్రసవ వేదన

తొలుత నొప్పులు కొంచెము కొంచెముగ నప్పుడప్పుడు వచ్చును. నొప్పులు తొలుతఁ గొంచెముగానుండి క్రమముగాఁ బలుమాఱు తీవ్రముగఁ దగులును. వేదన యెక్కువై శిశువు నాళములను దాఁటివచ్చుకొలఁది నొప్పులు సహింపరానివి యగుచుండును. ఇవి వాస్తవమైన నొప్పులు. ఇవిగాక కల్లనొప్పులు కలవు. వాని లక్షణము స్త్రీ లెఱిఁగియుండవలయును.

అనేకస్త్రీలకు వారిలో తొలిసారి పేఁకటిదైనవారి కీ కల్లనొప్పులు కలుగుట కలదు. కనుటకు ౧౦-౧౫ దినములే గాక కొన్ని నెలలకు ముందుగాఁగూడ నీ నొప్పులు కనఁబడును. ఒక్కొక్కసారి యీ కల్లనొప్పుల వెంటనే నిజమైన నొప్పులు వచ్చి శిశువు జనించును. అప్పుడు తెలియనివారు దీర్ఘకాలము నొప్పులుపడెనని తలఁతురు. సాధారణముగాఁ గల్లనొప్పులు జీర్ణశక్తి లోపమువలనఁ గలుగును. కాఁబట్టి యీ నొప్పులు లేకుండఁ జేసికొనఁ గోరువారు జీర్ణకోశమును మలమూత్రకోశములను జక్కఁగాఁ గాపాడుకొనవలయును.

కల్లనొప్పులు

i. వెనుకప్రక్కకంటె ముందుప్రక్క విశేషముగ నుండును.

ii. పుట్టినస్థలముకూడఁ దెలిసికొనుట కష్టము ఇవి వీఁపులోనో నడుములోనో కడుపులోనో యుండవచ్చును.

iii. క్రమముగ రావు. పెద్దనొప్పులు చిన్ననొప్పులు కలసియుండును. ఈ నొప్పులకు నడిమికాలము సమానముగ నుండదు.

నిజమైన నొప్పులు

i. సాధారణముగ వెనుకప్రక్కనే విశేషముగఁ దగులును.

ii. తొలుతఁ గొంచెముగా నుండి రాను రాను దీవ్రముగ నగును.

iii. తొలుత నెప్పుడో యొకసారి తగులుచు రాను రాను కాలక్రమము తప్పక విశేషమగును.

కల్లనొప్పులకు నజీర్ణము కారణమగుటచే మలబద్ధమైన నగును. విరేచనమైన నగును. కావున దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయవలయును. ఆహారము స్వల్పముగను దేహమునకు బలమిచ్చునదిగను, సులభముగ జీర్ణమగునదిగను నుండవలయును. కడుపులో వికారముగాని యుద్రేకముగాని కలిగింపనిదిగా నుండవలయును. కడుపుబ్బరము, దేహమునకు గాసి, మనోవేదన ఉద్రేకము లేకయుండవలయును నొప్పుల

బాధ దుస్సహమైనయెడలఁ దెలివి యనుభవముగల వైద్యుని బిలిపింపవలయును. కూరగాయ వైద్యములు చేయరాదు. తెలివిమాలిన యమ్మలక్కలచేత మందు లిప్పింపరాదు. వీరు బ్రతికెడివారినిగూడఁ జంపుదురు. ఇట్టి వారిని నేమిచేయ వలయునని కూడ నడుగరాదు. వేదన తగ్గింపక యుపేక్షించి నను, బుద్ధిలేనివారు చికిత్సచేసినను ప్రాణాపాయము కలుగును. పెక్కు కాన్పులు కని యనుభవము గలిగిన యిల్లాలైన సులభోపాయము చెప్పిన గ్రహింపవచ్చును. వైద్యుఁడు వచ్చి పరీక్షింపవలయుననిన నడ్డము చెప్పరాదు. ఎప్పుడు ప్రసవించు నని ప్రశ్నలు వేయరాదు, వాఁడై చెప్పినఁ జెప్పనీ.

పిండము వెలువడుటకు ముందు నొప్పి ప్రారంభించును. ప్రసవించుటకు ౧-౨ దినములకు ముందు గర్భగోళము వస్తికము లోనికి జారును. అప్పుడు దేహము లఘువై యూపిరి చక్కఁగా ధారాళముగ విడువఁ గలిగియుండును. కొన్ని సమయములందు విరేచనము లగునపుడు బంకపడును. కొన్ని సమయముల నీరు బొట్టుబొట్టుగ పడి చీర తడియును. నవ్వినను దగ్గినను నడచినను ఆనీరు తనంతట తానే బయలువెడలుచుండును. యోనినుండి చీమిడివంటి ద్రవము వెలువడును. ఇదియే తీఁగ వేయుట అనఁబడును. నడచునపుడు కీళ్ళయందు నొప్పియుండును. నొప్పులుపడుటకు ౨౪ గంటల ముందు యోనినుండి చీమిడివలె నెత్తురు ద్రవముగ వెలువడును ప్రసవకాలము సమీపించుకొలఁది యీ నెత్తురు కాఱుటయు నెక్కువగును. దీనివలన యోని తడిగను వదలుగను మృదువుగనునై విచ్చు

కొనును. ఇప్పటి నొప్పులు కొంచెముగా నుండును. ఇంతవరకు స్త్రీ యింటిపనులు చేసికొనుచుండవచ్చును.

తరువాత రెండవ దశ వచ్చును. ఇది పిండమునకు సాధారణముగ నీటి బుగ్గ పగులును. అది పగిలిన పిమ్మట గర్భము తగ్గినట్లు తోచును. ఇప్పుడు కడుపులో నులిపెట్టినట్లు నొప్పి ప్రారంభమగును. ఈ నొప్పులు రెండవ [illegible] గంటకు అరగంటకు నొక్కొక్కసారి వచ్చును. ఇది యొక [illegible] కాలము. ఈ నొప్పుల ముందు తీవ్రముగాదు. అప్పుడప్పుడు [illegible] జాతి వచ్చినంత [illegible] దుప్పటితో [illegible] పట్టుకొని [illegible] వేడిమి యెక్కువ కారాదు.

మొదటికాన్పున నొప్పులు రమారమి ౧౨ గంటల కాలముండును. ఆపైన ౬ గంటల కాలముండును. అయినను నిది నియమము కాదు. దేహారోగ్యము చక్కగా గల [illegible] కొనువారి కంటె శీఘ్రము కాలముండదే ప్రసవింతురు.

౧. స్వభావముగ నొప్పులు చక్కగ వృద్ధి కావలయునని కొందరు పురుటింటిలో నెక్కువ వేడిమి కలిగింపరాదు.

౨ ఆ పురుటింటిలో ముగ్గురకంటె నెక్కువ జనముండరాదు.

3. గుంపుచేరి పొద్దుపోని ముచ్చటలాడరాదు. అందు ముఖ్యముగ నధైర్యపు మాటలు, భారెంత చావువార్తలు, కష్టపడిన వారి వార్తలు బొత్తిగ మాటలాడరాదు. వేకటి

స్త్రీకి ధైర్యము ఉత్సాహము, ఉల్లాసము కలుగునట్టివార్తలే చెప్పుచుండవలయును.

౪. గర్భిణీస్త్రీ మనస్సునకు సరిపడని వారు లోపలికిఁ బోరాదు.

౫. విశేషము నడచి గాసి కలిగించుకొనరాదు. అట్లని విశేషకాలము పండుకొనరాదు.

౬. బలము వచ్చును నొప్పి యెక్కువగునని దుష్ట పానీయములతో సారాయము మొదలగు ఘాటువస్తువులఁ దీసికొనరాదు.

౭. వైద్యునిమాట నతిక్రమింపరాదు. కొందఱు తెలిసి మాలిన స్త్రీలు వైద్యుఁ డట్లులే చెప్పును, మన మట్లులే చేయవలయునని వైద్యుఁ డొకటి చెప్పినఁ దా మొకటి చేయుదురు. ఆ మాత్రమునకు వైద్యునేల పిలిపింపవలయును? ఇట్టివారు రోగులకు విరోధులే కాని యాప్తులు కారు. ఇది రోగులందఱియం దన్వయించును. పురుటింటిలో నుండవలసినవారిలో మంత్రసాని యొకతె. ఇది గోళ్లుతీసికొని, కావలసిన వస్తువులన్నియు సిద్ధముగ నుంచుకొని యుండవలయును. రెండవది ధైర్యము, వివేకము, సమయోచిత ప్రవర్తనము అనుభవము గల స్త్రీయై యుండవలయును. ఈమె గర్భిణి తల్లిగాని దాని మేలుగోరు బంధువులుగాని యైన మేలు. తల్లి ధైర్యముగలది గాదేని వెలుపలనుండుటే క్షేమము. కార్యము నిర్వహింపఁగల వారైనచో వీ రిరువురే చాలును. వీరికి సాహాయ్యము కావలసి యుండిన నింకొకతెను లోపల నుంచుకొనవచ్చును. ఏకారణ

ముచేనైనను మువ్వురకుమించి లోపలికి రానీయఁగూడదు. ప్రసవించు స్త్రీలు మనలో సాధారణముగా వెల్లకిలఁ బండు కొందురు. కొందఱు కూర్చుందురు. ప్రసవించు స్త్రీ యెడమ వైపు తిరిగి పండుకొని మోఁకాళ్లను ముడుచుకొనవలెను. తల, రెండు మోఁకాళ్ల నడుమ దిం డుంచవచ్చును. భుజములు మంచముననే సమ ముండవలయును. పిఱుదులు మంచముకొనకు [illegible] నించుమించు జేనెఁడు దూరములో నుండవలయును. ఇది [illegible]ముగా పిల్ల లపై తెనుండు మంచము విషయమునే యున్న యుంచును. [illegible] గుంత, కొనలు [illegible]గా నుండును గావునఁ బిఱుదులు కొనకుఁ బోయిన గర్భము పిల్ల [illegible] పడును. ఒత్తులు సరిగాదు. నొప్పులు పడుచుండు స్త్రీ నిద్రింపఁ గోరునేని యుద్బోధింపరాదు. నిద్రపట్టుట శ్రేయము. నొప్పు లెక్కువగానున్న [illegible] తిరుగుచుండ వలయును గాని చాలఁ గాలమునకు ముందే మంచముపైఁ గదలక మెదలక పండుకొనరాదు. పండుకొనుటవలనఁ బ్రస వము జాగగును. నడచుచుండిన వేగిరము ప్రసవించును. కుర్చీమీఁదనైనను పీఁటమీఁదనైనను నరము లుబ్బియుం డెనా పండుకొనియుండవచ్చును.

నొప్పులు పడు స్త్రీ పలుమారు మూత్రము విడువఁ గోరునేని యట్లు చేయింపవలయును. నొప్పులు దీర్ఘకాలముం డిన నట్టి కోరిక లేకయుండును. ఆ వార్త వైద్యునకుఁ దెలిపిన నతఁడు మూత్రము వెడలిపోవు సదుపాయము చేయును. మూత్రకోశము వికాసము నొందియుండిన నొప్పు లెక్కువగును.

నొప్పులు ప్రారంభమైనవెంటనే కొందఱకు వాంతి యగును. ఇది శుభసూచకము. నొప్పులు పడునపుడు త్రాగుటకుఁ బాలీయవచ్చును. బ్రాంది యీయరాదు.

నొప్పులు చాలసేపుండినా దేహమునందలి యుష్ణస్థితిని [illegible] లను పరీక్షించుచుండవలయును. ఏదైన [illegible] కనబడినా వెంటనే వైద్యునకు వార్త నంపవలయును. నొప్పులు నిలుకడగాఁ ముక్కుచుపుట్టును. ముక్కునపుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లెక్కుడగుటయుఁ గలదు. నొప్పులు వచ్చుచుండునపుడు శిశువు బయటికివచ్చుచు లోపలికిఁ బోవుచుండును. శిరస్సు బయటికి వచ్చునప్పుడు నొప్పి యెక్కువగును. పెద్దగా ముక్కును. అప్పుడు శిరస్సు ఉదయించును. తరువాత నొప్పి కొంచెముసేపు నిలిచి వెంటనే మరల వచ్చును. అప్పుడు దేహమంతయు వెలుపలకు వచ్చును. శిశువుపుట్టినతరువాత నొప్పి కొంతకాలమువఱకునిలుచును. తరువాత పోట్లుపొడిచినట్లు నొప్పులు ప్రారంభమగును వానివలన జరాయువు లోనగునవి వెలుపలికి వచ్చును. పది నిమిషములలో మావి క్రిందఁబడును. దీనితోఁ గొంచెము నెత్తురు కాఱును. తరువాత పొత్తికడుపును తడివిచూచిన మొదల గర్భకోశము టెంకాయవలెఁ జేతికిఁ దగులును. అట్లు తగులకపోయిన — శిశువును బాలుద్రాగింపవలెను. పక్కమునకట్టు క్రింద నొకగుడ్డను కొంచెముగ ౪-౬ మడతలుపెట్టి పెట్టవలెను. తరువాత ౧-౨ దినములవఱకును కొందఱకు పదిదినములవఱకును నీ నొప్పు లుండును. ఈ నొప్పులవలన మేలే కాని కీడు లేదు. ప్రసవించినతరువాత రెండునెలలకుఁగాని గర్భ

కోశము యథాప్రకారము కాదు. వెనుకప్రక్క నొప్పులు తగిలినప్పుడు మంత్రసాని బాలెంత వీపునకు దిండు ఆనించి యా భాగమును గట్టిగ నొక్కవచ్చునుగాని యుక్తమైతే అట్లు చేయరాదు నొక్కిన యెడల గొప్ప సందర్భము లు సహాయము కలుగును. ముందుప్రక్క నొప్పులు వచ్చినప్పుడు మంత్రసాని కడుపుమీఁద చేయి పెట్టి యొత్తిన యెడల నొప్పి తగ్గును. మాది పడిపోయినయెడల కడుపునకు కట్టు కట్టవలయును. ఈ కట్టు పట్టువంటి బాలెంతకు నాప్తితోఁ గట్టవలయును గాని దారముకంటె సన్నపానితో బిగింపరాదు కుని బిగించుచుండు బాలెంత. సాధారణముగా చేయరాదు. ఈ ప్రక్క నొక రా ప్రక్క నొకరుండి తగు పాటిగ బిగించవలయును. ఈ కట్టు పదిదినములు యుంచవలయును.

ప్రసవించినతరువాత ౧౨ గంటలలోపల మూత్రము రానియెడల వెంటనే వైద్యున కా విషయము తెలుపవలయును. బిడ్డను గనునపుడు స్త్రీ కనులు మూసికొని యుండవలయును. ధైర్యములేనివారు కన్నులు తెఱచికొని యుందురు. నొప్పి లెక్కువై శిరస్సు త్వరగా వెలుపల వచ్చునేని స్త్రీ యోనికిని గుదమునకును నడిమిభాగము చీలును. అట్లు చీలకుండ, మంత్రసాని కనిపెట్టవలయును. నొప్పి లెక్కువగా నుండునపుడు తటాలున శిరస్సు వెలుపల రానీకుండునట్లు శిరస్సును మెల్లగా వెనుకకు నదిమిపట్టవలయును. ఈ కార్యము తెలిసినవారు చేయవలయును. శిశువు వెలుపలవచ్చునపుడు బాలెంత కాళ్లు పంగచాఁచికొని యుండవలయును.

బాధచేత కాళ్లు దగ్గఱ రానీయకుండుటకై మంత్రసాని యామె రెండు కాళ్ళసందునఁ గూర్చుండి తన రెండుకాళ్లతో నామె తొడల నెడముగఁ ద్రోచి పట్టవలయును. శిరస్సు దిగుంచిన తరువాత తక్కిన దేహము వెలికి రాక ముఖము కమిరి యున్నైనా మంత్రసాని తన యెడమచేతితో బాలెంత పొత్తికడుపుపై గట్టిగ నొత్తవలయును. అటు చేసిన గర్భకోశము సంకోచము చెందుటచే, శిశువు వేగిరము వెలుపలికి వచ్చును. అనుభవముగల మంత్రసాని గర్భము సంకోచించుటకుఁ గాచి యుండవలయును గాని తొందరపడి శిశువుకాళ్లను భుజములను లాగరాదు. అట్లు లాగినయెడల హానికలుగును. రక్తము విశేషముగ స్రవించును. యోనికిని గుదమునకును నడిమిభాగము చీలును.

శిశువు వెలువడునపుడు మంత్రసాని తన కుడిచేతిని శిశువున కాపుగా నిచ్చి యెడమచేతితోఁ బొత్తికడుపుమీఁద నదుమవలయును గాని శిశువును దాఁకరాదు. బొడ్డుత్రాడు పొడవై శిశువు మెడకుఁ జుట్టుకొని యుండెనా దానిని మెల్లగఁ దొలఁగింపవలయును. అట్లు తొలఁగింపకుండిన శిశువు చచ్చును. శిశువు ముఖమున పొరకప్పుకొని యుండిన యెడల దానిని తొలఁగింపవలయును. దాని నోర బంకపదార్థము లేకుండఁ జూడవలయును.

శిశువు భూమిమీఁదఁ బడఁగానే యేడువవలయును. అట్లేడువకుండినయెడలఁ బిఱ్ఱలమీఁదఁ గొట్టి యేడ్పింపవలయును. శిశువు చచ్చినట్లు కనఁబడెనా పిఱ్ఱలమీఁదను వీఁపుమీఁదను చుఱుక్కు మనునట్లు కొట్టవలయును. అప్పటికి నేడువకుండిన

నవాసాగరము సున్నము కలిపి దానిని ముక్కుక్రింద నుంచవల
యును. ఇటుచేసినయెడలఁ జచ్చినట్లు కనఁబడు బిడ్డలు బ్రతుకు
దురు. ప్రసవించిన వెంటనే పురుటింటి నాకిండ్లన్నియు మూసి
యాగది చీకటిగా నుండునట్లుచేసి బాలెంతకు నిద్ర వచ్చు
నట్లు చేయవలయును. అట్లైన బాలెంత కారోగ్యము కలు
గును. బిడ్డకు నీళ్ళుపోసి గుడ్డలు వేసిన వెంటనే బాలెంతతో
నెవరు మాటలాడక గదివిడిచి పోవలయును. ఆ గదియందు
మంచి [illegible] రాత్రి యుంచవచ్చును.

ప్రసవించిన స్త్రీలు మొదటిమూఁడుదినములు లేచి
కూర్చుండరాదు. పండుకొనియే మూత్రము విడువవలయును.
నడువరాదు. నాలుగవదినమునుండి యెప్పుడైన నొకసారి
మోఁకరించుకొని మూత్రము విడువవచ్చును. పదిదినములు
గడచువఱకు లేచి తిరుగుటగాని యానుకొని కూర్చుం
డుటగాని నడచుటగాని మిక్కిలి యపాయకరము. ప్రసవిం
చినతరువాత రెండునెలలవఱకు గర్భకోశము యథాస్థితికి
రాదు. కావున నీలోపలఁ దెలివిలేక వర్తించినవారు తరువాత
బ్రతికియుండువఱకుఁ జాల దుఃఖించెదరు. ౧౦ దినములైన
తరువాత దినమున కొకగంటకు మించి కూర్చుండరాదు.
మూఁడువారములవఱకు చాలఁ గాలము పండుకొనియే
యుండవలయును. ౧౪ దినములైనతరువాతఁ గొంచెముగ
నడువవచ్చును గాని మెట్లెక్కుట దిగుట కారానిపనులు.
మూఁడువారములైన తరువాతఁ గొంచెముగ మెట్లెక్క
వచ్చును దిగవచ్చును గాని చాలసేపు నిలువరాదు. కూర్చుం
డను రాదు. నెలయైనపిమ్మట గాలి యనుకూలముగ నుం

డెనా మంచిగాలిలోఁ గొంచెము తిరుగవచ్చును. చలినీళ్ళలో చల్లగాలిలోఁ దిరుగరాదు. ఇంటిపనులు కొంచెముగఁ జేయ వచ్చును గాని గాసి కలిగించుకొనరాదు. అప్పుడప్పుడు పండు కొనవలయును. దేహమే గాక మనస్సు నెమ్మదిగ నుంచు కొనవలయును. ఒక వారమువఱకు వచ్చు బంధువుల నామె యొద్దకుఁ బోనీయఁబోరాదు. అప్పుడు వచ్చినారనిన సంతోషమే యామెకు మనోవికారముఁ గలిగించును.

ప్రసవించిన వెంటనే చెవులలోకి గాలిపోకుండ దూది యుంగుప పెట్టుదురు. అట్లు చేయకేని చెవిపోటు పుట్టును. పచ్చిబాలింతమీఁద వచ్చు నేరోగమైనను గట్టిగాఁ బట్టుకొనును. తలపోటు పుట్టకుండ తలకు గుడ్డలు కట్టుదురు. నడచునప్పుడు చెప్పులు తొడిగికొందురు. పండ్లనొప్పులు రాకుండ నిప్పు సెగచేఁ గాచుకొందురు. చెవులలో దూది పెట్టుట లోనైన యుపచారములు చేసిన వెంటనే బాలెంత కాలిమీఁద కాలు వేసి కొని దేహముకంతమువఱకు వెచ్చగా [illegible] చాలువలో నై నడి కప్పుకొనవలయును. ప్రక్క పొర్లరాదు. ఒకరొకరు [illegible] పండుకొనవలెను. ఈదినము యోని విచ్చుకొనియుండును. అప్పుడు దానిలో గాలి దూఱరాదు. యోనిలో గాలి [illegible] [illegible] ముక్కులోనుండి [illegible] వచ్చుటయుండు [illegible] లేచినను డర్ డర్ అని యోనినుండి గాలి వెడలుచుండును. ఇట్టి దశ లభించి నలుగురిలో నడచుటకు లేచుటకు సిగ్గుపడు వడుచులు కొందఱు గలరు. నొప్పులుపడుచుండఁగానే యొక్కొక్క కాలమున కరక్కాయలు, కాఁచు, పటిక, గొంటుపోఁకచెక్కలు తెచ్చి పొడి

చేసి ఈ పొడిని తెల్లని సన్నని గుడ్డలో గచ్చకాయంత మూటకట్టి సారాయములో నానవేసి ప్రసవించియుయిన తరువాత నా మూటను గర్భముఖమునందుంచవలయును. దీని వలన మైల కొట్టుకొనివచ్చుటయేగాక పుండును మానును. ఈ ప్రతీకారము ౩ - ౫ - ౭ - ౯ దినములందుఁ జేయవలయును. ఈ దినములకే పంతొదినము లని పేరు.

పచ్చిపల్లేరుముల్లుచెక్క, పటిక, గాంచు ఇవి కషాయము కాంచి చెట్టి గ్రాంగిన యా యూకలిక్కలో ౩ - ౫ - ౭ - ౯ దినములందు పిచికారీముతో గర్భముఖమునకు [illegible] కడగవలయును. ఈ యూకలిని ఉమ్మ్మి వేసిన దంతములు గట్టిపడును. పై నీళ్ళతో గడిగినవెంటనే గుగ్గిలము, తెల్లవాయుపొట్టు సాంబ్రాణి పొగవేయవలయును. ఈ పొగ గర్భముఖమునకు [illegible]టులు చేయవలయును. ఇట్లు [illegible] [illegible]భాగమును నిప్పులో [illegible] [illegible] తలపట్టు నడుమిట్టి [illegible] [illegible] కస్తూరి [illegible]ములపా[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] పొంగా[illegible] [illegible]బెల్లము వేసి [illegible] [illegible]వేసి [illegible] [illegible] మాత్రిలుకట్టి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]యవల [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]యును. కస్తూరి [illegible]నును, [illegible] మాత్రిమే యిచ్చుట [illegible]. ఈ నడుము నిచ్చినమొదల [illegible] హెచ్చును. అది జ్వరమైనది వేఁడిమియయినది తెలియక కష్టపడవలసివచ్చును. కొంద ఱిట్టి పొరపాటుపడుదురు. దేహతత్వము వస్తుతత్వము తెలిసి వర్తింపవలయును.

వైద్యులు

వైద్యుల విషయమై మంత్రసానుల విషయమై కొంచెము చెప్పెదను. సమర్థులను బిలిచిన డబ్బు వెచ్చమగు నను తలంపుతో వైద్యానుభవము తెలియనివారినెల్ల బిలువ వలదు. వృద్ధవైద్యము ప్రశస్తము. వృద్ధుండనగా శాస్త్రజ్ఞానము అనుభవము వీనిచేత వృద్ధుండని యర్థము. బాగుగ ననుభవము గలిగి చేతివాసి మంచిదని ప్రసిద్ధికెక్కి వైద్యశాస్త్రమును పాఠశాలయందో గురుముఖముగనో నేర్చి ప్రశస్తికెక్కిన వైద్యుని బిలిపింప వలయును. రోగి దేహలక్షణము తెలిసినవారైనచో మాత్రమే నీచప్రకారము వైద్యులు మంత్రసానులు నున్న రోగము తెలిసికొనలేక లేని రోగములం గల్పించి చెప్పి వారు చెప్పినమందు లిచ్చుటచే నేదైన వికటించినప్పుడు దయ్యమనియో భూతమనియో నేదియో పసికి మాలిన కూతలు కూయుచుందురు. ఇట్టివారు యమకింకరులని తలంపుము. వీరికంటెను జండాలపు సాంకులు కొందరు కలరు. వీరు శాస్త్ర మెఱుంగరు. గురుశిక్షయు లేదు. కడుపు కూటికి నాలుగు కాసులు సంపాదించుకొనవలెనని కొందరు విధవ లీ పుస్తక మా పుస్తకము చూచి గచ్చాకు పుచ్చాకు నలియంగొట్టి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందులకు తమ కింటికి కావలసిన వస్తువులు పట్టివ్రాసి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందుల వలనం గొత్తరోగములు పుట్టినవు డిదియేమియని యడిగిన నీ దేహములో దయ్య మున్నది. అది యట్లు చేయుచున్నది. నా కాంజనేయులు వచ్చి చెప్పినాడు. వేంకటేశ్వరులు చెప్పినాడు. నరసింహస్వామి చెప్పినాడు. వారిని శాంతిపఱుప

టెంకాయలు అరఁటిపండ్లు లోనైనవి తెమ్మని తెప్పించుకొని యింటిలో పిండివంటలు చేసికొని తినుచు కొంతసేపు వెనుకకు ముందునకు నూఁగుచుఁ గడపట యంత్రము కట్టెదనని యెక్కడిదో తమ వెండ్రుక పీఁకి తాయెత్తులో వేసి కట్టుచుందురు. ఈ మాయముండల మాటలకు మతిలేనివారు మోసపోవుచుందురు. ఇట్టి వైద్యము చేయువారి నింటిలోనికి రానీయవలదు. వీరికిఁ జేయవలసిన చికిత్స యొకటి యున్నది చెప్పెదను.

నేను బ్రొద్దుటూరిలో నున్నప్పు డాయూర మారీ రోగము ప్రబలించెను. అప్పు డొకగుడిసెవాటితొత్తు దేహము నిండ వేఁపాకు కట్టుకొని కొన్ని మండలు చేతఁ బట్టుకొని దేహమునఁ బసుపుపూసికొని పట్టెఁడు కుంకుముఁబొట్టుపెట్టి నేను మహారమ్మను. నా కాఁకలి, దాహము. నే నీయూ రూడ్చెదను. నాకుఁ బొనకము, నాకుపణ్యారమని బొబ్బలుపెట్టుచు నేటికాలువ వెంట గవనిలోఁ దూఱి గ్రామములోనికి వచ్చెను. కొందఱు భయపడి సాఁగిలఁబడి మ్రొక్కువారును, నీవు కోరినవెల్ల నిచ్చెదము, నన్ను నాబిడ్డలను గాపాడు మనువారును నైరి. అప్పు డొక బుద్ధిమంతుఁ డీతోత రెండు నా చేత రెండు చింతమల్లెలు తీసికొని "మోసీతొత్తుముండా? నే నాంజనేయుల నీ యూరు గాచుచుండ నాయాజ్ఞలేక యీయూరిలోనికి నీవెట్లువచ్చితి?" యని బొబ్బలిడుచు దాసిపై పడి చేతికొలఁది పది పెట్లు పెట్టెను అది లబలబ మొత్తుకొనుచు "ఉండను పోయెద" ననివచ్చిన త్రోవఁబట్టుకొని చూచెడువారు నవ్వుచుండ నుఱికెను. అట్టులే యీమాయముండ లాంజనేయుఁడని పేరుచెప్పినపుడు నేను గోదండ

రాముఁడ నని, నరసింహుఁడ నన్నప్పుడు శరభేశ్వరుఁడనని నాలుగు బెత్తపుదెబ్బలు చుఱుకుచుఱుకుగ నెవ్వఁడైన బుద్ధిమంతుఁ డిచ్చెనా లోకమునకు మేలుచేసినవాఁ డగును. లేని యెడల నీ ముండ లెంకలనో చంపుదురు. ఇట్టివారు పురుషులందును గలరు. ఇది ధనార్జనమునకై వైద్యులమని మంత్రవాదులమని వేషములు వేయువారి విషయమే కాని నిజమైన భక్తుల విషయము కాదు.

వైద్యుఁడు తెలివిగలవాఁడైనను ప్రసవించిన స్త్రీయొక్కయు దానికిఁ గావలి యుండువారియొక్కయుఁ దెలివితక్కువతనమువలన బాలెంతల కపాయము కలుగుట కలదు. వైద్యులు వచ్చిన నేమో చేయుదురని కొందఱు రోగములు చెప్పక దాఁచుదురు. కొంద అపథ్యపదార్థములను దినిపింతురు. జన్నపుట్టి వెఱ్ఱిమాటలు మాటలాడుచున్నను, మా పిల్ల యుత్తమురాలు నిద్రలో కలవరించును, దానిది పైత్యస్వభావ మందురు. కొందఱు తెంపరికత్తె లంతటి సాహసకార్యమునైన నిషేకముహూర్తదినములందును పురుటింటను జేయుదురు. నిషేకముహూర్తవిషయమున నొక యిల్లాలిచర్య చెప్పెదను.

గర్భాధాన ముహూర్తదినమున వధువు ముట్టయ్యెను. అది వెలిపుచ్చిన ధననష్టమని తలఁచి వధువుతల్లి మొదలగు వారు ముట్టుసంగతి బయటఁ జెప్పక పగటి యుత్సవము జరగించిరి. ఆ వధువునకు మితిమీరించి రజస్సు వెడలుచుండెను. దాని నాఁపుటకై వైద్యశాలకుఁ బోయి నెరసుసుమరోగమని చెప్పి మందు తెచ్చి యిచ్చిరి కాని యది నిలిచినది కాదు. రాత్రి యా వధువునకు గుడ్డ మడఁతలు గోఁచిపెట్టి పడుకటిం

టికిఁ బంపిరి. పంపుటకుముందా వధువుతో మగనితోఁ గలియవలదని మగఁడు ప్రశ్నించిన జ్వరమని చెప్పుమనియు బొంకనేర్పిరి. ఈ సమయమున దేహము వేఁడిగా నుండును. కావున నా పడుచు మగనితో నట్లే బొంకెను. వాఁడు గది విడిచిపోయి తల్లితోఁ జెప్పెను. ఈ ముండలు శాస్త్రార్థమని మూఁడుదినములును వధువును గదిలోనికిఁబంపుచుండిరి. వచ్చిన బంధువులో నిజమెఱుఁగక ముట్టుకూడే తినిరి. ఇట్టి ఘోర కార్యములు పురుటిండ్లలోను కొన్ని జరగును. ఆఁడుదానవైన నీవు నాకంటె నిట్టివనేకములు తెలిసియుందువు. ఇట్టివి తెలిపెదఁ దెలియనివారును నేర్చుకొందురని చెప్పక మానితిని.

నాకుఁ దోఁడఁబుట్టినదానియింట యొక యిల్లాలికి నేను గానుపు కాచియుండవలసివచ్చెను. ఆయమభర్త యూరలేకుండెను. ఆమె నొప్పులు పడసాగెను. అంతకుముందే యామె యొక మంత్రసానికిఁ జెప్పి పంపియుండెను. ప్రసవ వేదన యెక్కుడయ్యెను గాని శిశువు వెలుపల రాకపోయెను. ఇంట నొకరిద్దఱు బాలురుతప్ప మఱియెవరును లేరు. అప్పుడా మంత్రసాని పురుటింటిలోనుండి తలుపు కీవలనుండు నాతో "అయ్యా యీమె కడుపులో దయ్యమున్నది. నేను శిశువును వెలుపలికీడ్చిన నది లోపలి కీడ్చుచున్నది. ఈ యమ్మ యెన్నఁడింతబిచ్చమైన నెవరికిఁ బెట్టినదికాదు. అంతకఠినాత్మురాలు గనుకనే యిట్లు బాధపడుచున్నది" అని వెఱ్ఱికూఁతలు కూయుచు గోరుచుట్టుమీఁద రోఁకటిపోటన్నట్టు దెప్పసాగెను. నేను వెంటనే దానిని వెడలఁగొట్టి గొప్పవైద్యుని బిలిచికొని వచ్చితిని. ఆయన ప్రాణముతో శిశువును బయటఁ దీసెను.

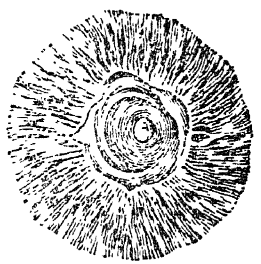
కావున వైద్యులవిషయమందును మంత్రసానులవిషయమం
దును హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును.

వైద్యులను మంత్రసానులను ప్రసవమునకుఁ గొంచెము
ముందుగనే మాటలాడుకొని యుండుట మేలు. మేలిరకము
మంత్రసానులు వైద్యులు నూర నొక రిద్దఱే యుందురు.
వారిని మఱి యెవ్వరైన మాటలాడుకొని యుండినయెడల మన
సమయమునకు వారు రాఁజాలరు. కావున ముందుగ హెచ్చరిక
గలిగియుండవలయును. మంత్రసాని ముసలిదిగాఁగాని చెవిటిది
గ్రుడ్డిదిగాఁగాని రేచీఁకటి కలదిగాఁగాని మతిభ్రమణము కలది
గాఁగాని యుండరాదు. పడుచు మంత్రసాను లనుభవము
లేమిచేతఁ దెలివితక్కువగ వర్తింతురు. కావున వారును
బనికిరారు. అనుభవముగల నడిమివయస్సువారు, వివేకము
గలవారు, అధికప్రసంగితనము లేనివారు, వైద్యుఁడు చెప్పి
నట్లు నడుచుకొనువారుగను, సోమరులు వదరుపోతులు
కానివారుగను మంత్రసాను లుండవలయును. మంత్రసాని
బలహీనురాలుగఁ గాని రోగములు గలదిగఁగాని యంతకుఁ
గొంచెము ముందు బాలెంతరోగము వచ్చిన స్త్రీ యొద్ద
నుండినదిగాఁగాని మొద్దునిద్ర గలదిగాఁగాని యుండ
రాదు. అది కన్నులు, చెవులు, అంగములు చుఱుకుగ నుండు
నదియు, సారాయము త్రాగుటలోనగు దుర్గుణములు లేనిది
యును, నెమ్మదియైన నడవడి గలదియును, దయ ప్రీతికలదియు
మనస్సు కుల్లాసము కలుగునట్లు మాటలాడునదియు, దాని
పనులయందు హెచ్చరిక కలదియు, వైద్యున కవిధేయురాలై
యతఁ డొకటిచెప్పినఁ దానొకటి చేయనిదియు, రోగముందు

స్థలమునుండి రానిదియు, బిడ్డలు గన్నదియునై యుండవల
యును. ఇట్టి మంత్రిసానులు సులభులు గారు గావున వారి
యోగ్యతకు దగినంత యిచ్చి ముందే కుదుర్చుకొనవలయును.

౧౪-వ దినమున స్త్రీబీజ మాదువిధము





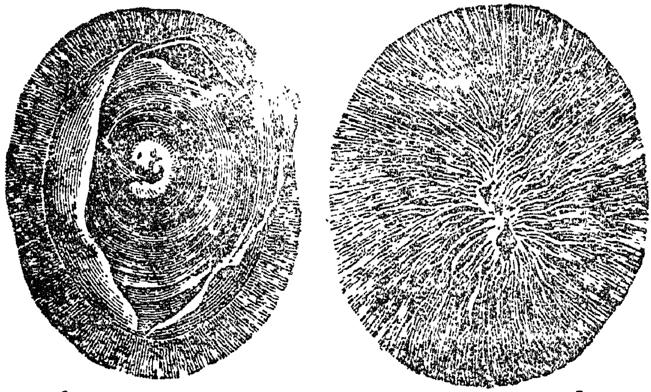
౧౫-వ దినమున స్త్రీబీజము-అందు నడుమ కలలము

విశేష విషయములు

మొదటి నెలయందు శుక్రశోణితములు గర్భాశయము నందు గలలమువలె నుండును. వెండ్రుకలు, గోళ్లు, నరములు, దాళములు, ఎముకలు మొదలగు పితృసంబంధ గుణములు లేక ద్రవరూపముగ నుండు మాంసము కలల మనబడును.

3౦-వ దినమున బిండముయొక్క పైకొన క్రిందికొన గనబడును. రెండవ నెలయందు మీద జెప్పబడినట్లు కలల రూపముగ నుండు శుక్ర శోణిత సముదాయము కొంచెముగ గట్టిపడును. అట్టిగర్భము స్పర్శమువలన పిండాకారముగ నుండిన

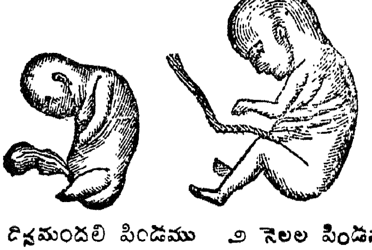
తనఁగా గుండ్రముగను కఠినముగను నుండిన పురుషగర్భమనియు ఇటుకరాయివలె నాలుగుమూలలు గలదై చపుకముగ నుం



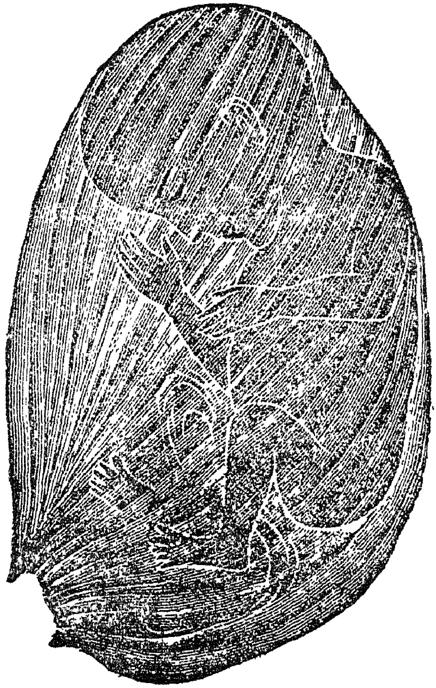
ఆ బీజమందలి కలలము ౨౧_వ దినమందలి స్త్రీ బీజము

డిన స్త్రీగర్భమనియు, బూరుగుమొగ్గవలె (గుండ్రపుఫలములో సగమువలె) నుండిన నపుంసకగర్భ మనియుఁ దెలియఁదగును.

ఈ నెలయందు సించుమించు పిండముయొక్క యన్ని భాగములు కనఁబడును. కనుఱెప్పలు గుర్తింపనగును. ముక్కు పొడుచుకొని వచ్చియుండును. నోరు తెఱచుకొని యుండును. కాలివ్రేళ్లు చేతవ్రేళ్లు విశదము లగును.



౪౫_వ దినమందలి పిండము ౨ నెలల పిండము



3 నెలల పిండము పొరలతోఁ గప్పఁబడియుండును.

మూఁడవ నెలయందు గర్భమునకుఁ గాలుసేతులు, తల యివి పుట్టుటకుఁ గారణమైన యయిదు పిండము లా యా స్థలములందు జనించుచున్నవి. హస్తములు, పాదములు, తల మొదలగు నంగములును, చెంపలు, ముక్కు, పెదవులు, కన్నులు, చెవులు, వ్రేళ్లు మొదలగు ప్రత్యంగములును సూక్ష్మముగ నీ నెలయందే కానవచ్చును.

నాలుగవ నెలయందు నన్ని యంగములయుఁ బ్రితంగ

ములయు విభాగము స్పష్టముగ నేర్పడుచున్నది. ఈ నెలయందు గర్భమున నేర్పడిన హృదయము ఆత్మకు స్థానమగుటవలన దానియం దాత్మ సంబంధము కలుగుచున్నది. కావున నీ నెల యందు గర్భము శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ స్వరూపమైన విషయములఁ గోరుచుండును. గర్భిణికి శిశుహృదయ సంబంధముకూడఁ గలదు కావున దానిని దౌహృదియందురు. గర్భిణి కోరిన పదార్థముల నొసంగకుండుటచే నా గర్భిణి మరుగుజ్జుతనము, ఊఁచచేతులు, కుంటితనము, జడత్వము, పొట్టితనము, వికారపుఁజూపుగాని, గ్రుడ్డితనముగాని గల శిశువును బ్రసవించును. కావున గర్భిణీ స్త్రీ కోరెడి పదార్థముల నీయవలయును. అట్లు చేసిన దీర్ఘాయువుగల పుత్రునిఁ గనును

గర్భిణీ స్త్రీ చెవులకుఁ బ్రీతికరమైన పాట మొదలగు శబ్దములను వినఁగోరియుండి యవి లభింపని యెడల గర్భమున నుండు శిశువునకు చెవిబాధ కలుగును. చర్మమునకుఁ బ్రీతికరమైన గంధము వస్త్రము అలంకారము లోనయినవి కోరి యవి లభింపకుండెనా గర్భమునందలి శిశువునకు చర్మసంబంధ బాధ కలుగును. కన్నుల కింపయిన దేవతాదర్శనము లోనైనవి చేయఁగోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకుఁ గన్నులకు బాధ. నాలుకసంబంధమయిన భక్ష్యభోజ్య పదార్థములఁ దినుటయందుఁ గోరికయుండి యవి లభింపకపోయెనా నాలుక యందు బాధ. ముక్కునకు సంబంధించిన సువాసనగల వస్తువులను గోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకు ముక్కునందు బాధ కలుగుటయే గాక గర్భిణికిని పీడ కలుగును. కావున

గర్భిణి కోరు పదార్థముల వైద్యుఁడిప్పింప వలయును. దౌహృదకాలమున రాజదర్శనము నిచ్ఛగల గర్భిణి ధనవంతుఁడు గుణవంతుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. సన్నని వస్త్రములు, పట్టువస్త్రములు, ఆభరణములు మొదలగువానియం దిచ్ఛగల గర్భిణి అలంకారప్రియుఁడు సుందరుఁడు నగు పుత్రునిఁ బ్రసవించును. ఋష్యాశ్రమదర్శనములం దిష్టముగల గర్భిణి జితేంద్రియుఁడు ధర్మశీలుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. దేవతా ప్రతిమలందును వాని నారాధింపఁ జూచుటయందును గోరికగల గర్భిణి సభాధ్యక్షుఁడగు పుత్రునిఁ గనును. క్రూర మృగములందు మనసు పోనిచ్చిన గర్భిణి యా మృగముల స్వభావముగల పుత్రునిఁ గనును. ఇట్లేయే పదార్థములందు గర్భిణి కిచ్ఛపోవునో వాని వాని స్వభావము, శరీరము గల పుత్రుఁడు పుట్టును. గర్భిణికి నీ కోరికలు గర్భమునందుండు జీవుని ప్రారబ్ధకర్మానుగుణమై దైవవశమునఁ గలుగును.

ఈ నాలుగవ నెలలోఁ బిండమునకు స్త్రీపురుషజాతి భేద మేర్పడును. నోరు, ఆసనము బాగుగ నేర్పడును.

స్త్రీ గర్భముధరించి యుండఁగా లక్ష్మణపంజి - వటాంకురము - సహదేవి - విశ్వదేవి అను మూలికలలో దేని నైన నొకదానిని ఆవుపాలతో నూరి మూఁడు లేక నాలుగు బిందువులను గర్భిణీస్త్రీ కుడిముక్కునందుఁ బిండినయెడలఁ దప్పక పుత్రుఁడే జనించును. ఈ రసమును ఆస్త్రీ యుమి వేయరాదు.

అయిదవనెలయందు మునుపటికంటె పిండమున రక్త

మాంసములు వృద్ధియగును. కావునఁ దల్లి కృశించును. పిండమునకు మనస్సు నెలలో నేర్పడుచున్నది.

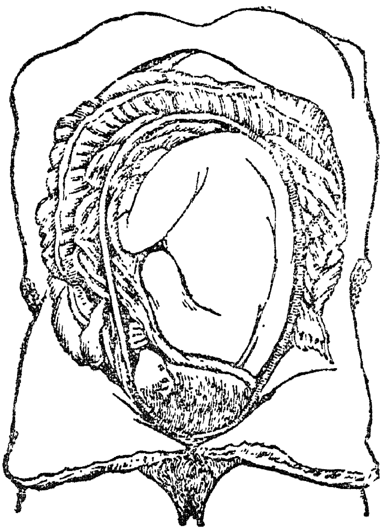
ఆఱవమాసమున పిండమునకు బుద్ధికల్గును. ముఖ వర్చస్సు బల మెక్కువగును గావున తల్లిబలము క్షీణించును.

ఏడవ నెలయందు కాలుసేతులు నడుము అను నంగ ముల విభాగము ముక్కు - వ్రేళ్ళు - వెండ్రుకలు మొదలగు ప్రత్యంగ విభాగములు స్పష్టమగును. తల్లి మిక్కిలి తెల్ల పాఱును.

ఎనిమిదవ నెలయందు హృదయమున నుండు ఓజస్సు స్థిరము లేక తల్లినుండి బిడ్డకు బిడ్డనుండి తల్లికి మాఱుచుం డును. ఈ నెలలోఁ బుట్టిన శిశువు రాక్షసులకు భాగము కావున బ్రతుకుట దుర్లభము. తల్లికిని గండమే. ఆదోషము పాపశాస్త్రప్రకారము మినుపపొడి యన్నముగాని మాంసా హారమును గాని సిద్ధముచేసి రాక్షసులకు బలియిచ్చినయెడల బిడ్డ బ్రతుకును.

గర్భిణీస్త్రీ తొమ్మిది-పది - పదునొకండు - పండ్రెండు నెలలలో దేనియందైనఁ బ్రసవించును.

గర్భమునకు వెండ్రుకలు, మీసములు, దేహమున రోమములు, ఎముకలు, గోళ్ళు, పండ్లు, సిరలు, స్నాయు వులు, ధమనులు, శుక్రము మొదలగు కఠినపదార్థములు తండ్రి వలనఁ గలుగును.



బాగుగ నెదిగినబిడ్డ ప్రసవించుటకు ముందుండు స్థితి

మాంసము - రక్తము - మేదస్సు - మూలగ - హృదయము - నాభి - యకృత్తు - ప్లీహము - ఆంత్రములు - గుదము మొదలగు మృదుపదార్థములు తల్లివలనం గలుగును.

ఇంద్రియములు - జ్ఞానము - విజ్ఞానము - ఆయుష్యము - సుఖము - దుఃఖము - మొదలైనవి యాత్మవలనఁ గలుగును.

బలపరాక్రమములు, ఆరోగ్యము, వర్ణము, మేధ మొదలైనవి సాత్మ్యజనితంబులు (అలవాటువలనఁ గలుగునవి). శరీరమునకు వృద్ధి, బలము, కాంతి, హాని, స్థితి మొదలైనవి రసమువలనఁ గలుగును.

దాదిలక్షణము

దాది మిక్కిలి పొడవుగంగాని పొట్టిదిగంగాని యుండరాదు. నడిమివయస్సున నుండవలయును. మంచినడతగలదై చపలచిత్తము, ఆశ లేనిదై యుండవలయును. మిక్కిలి చిక్కిగాని మిక్కిలిబలిసిగాని యుండరాదు. ఎల్లప్పుడు స్వచ్ఛమైన పాలుగలదై యుండవలయును. దాదికి పెదవులు వ్రేలాడుచుండరాదు. దాని స్తనములు వ్రేలాడనురాదు. ఊర్ధ్వముఖముగ నుండరాదు. స్తనములాకాశముమాచుచుండెనా బిడ్డకు వంకరపండ్లుగాని మిట్టపండ్లుగాని వచ్చును. వ్రేలాడుచుండెనా శ్వాసము రాకుండునటులు శిశువుయొక్క ముక్కును ముఖమును అడ్డగించును గావున నది వచ్చును. అటుకాదేని ముక్కు వంకరపోవును. దాదికి అంగవైకల్యము వ్యసనము నుండరాదు. దానిబిడ్డ బ్రతికియుండవలయును. పాలు దండిగ నుండవలయును. శిశువుయొక్క కులమునకు సమానమైన కులమువఁ బుట్టినదై యుండవలయును. బ్రాహ్మణశిశువు తురకదానిపాలో, మాదేకులదానిపాలో త్రావిన దాని బుద్ధి గుణములు లోనైనవి శిశువునకు వచ్చును.

తల్లికి పాలుండెనా తప్పక తల్లియే పాలీయవలయును. కొందఱు తుటారికత్తెలు లంజలవలె సొగసులు మరగి బిడ్డకుఁ బాలిచ్చినయెడలఁ జన్నులు బిగువుచెడునని దాదుల నేర్పఱుతురు. ఇది మహాపాప కార్యము. తల్లి శిశువునకు రెండు బొమ్మలనుండి పాలు త్రావ నలవాటు చేయవలయును. బిడ్డకుడువని బొమ్మనఁ బాలు గట్టిపడి గడ్డకట్టి నొప్పులుపుట్టి కోయవలసి వచ్చును.

సరియైనదాది దొరకనప్పుడు, మేకపాలు శ్రేష్ఠము. దానికి వెనుక నావుపాలు. దానికి వెనుక డబ్బీల సీసాల పాలు.

రోగాది బాధలచేఁ దల్లి పాలీయలేనప్పుడు దాది మంచిదిగ దొరకిన నేర్పఱుచుకొనవచ్చును. తల్లి కేనాఁడు పాలు పడినవో యానాఁడే దాదికిని బాలు పడియుండవలయును. దాని దంతములు గట్టిగను ముఖవాయువు కంపులేకయు నుండవలయును. దానికి మూలవ్యాధిలోనగు చర్మవ్యాధులు లేక యుండవలయును. అదిగాని లేక మగఁడుగాని నోటి పుండ్లచే బాధపడియుండరాదు. దానికిఁగాని దాని మగనికి గాని స్త్రీ సంబంధరోగములు అంటురోగములుండిన నది పనికిరాదు.

తన బిడ్డకుఁ దప్ప మఱియొక బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునది పనికిరాదు. రోగముగల బిడ్డకు ముందు పాలిచ్చుచుండినది పనికిరాదు. అది కాఁపురము చేయుచోట మారి, స్ఫోటకము లోనైన రోగము లేకుండవలయును. దాని ఱొమ్ములు గుండ్రముగా నుబికినవిగా నుండవలయును. ఱొమ్ములు పెద్దవిగా నుండిన పాలు దండిగా నుండునని తలంపరాదు. చనుముక్కులు నిక్కకొని కురుపులులేక యుండవలయును. దాని పాలను బరీక్షించి చూడవలయును. అవి తియ్యగను, కొంచెము ఊదావర్ణముగల తెలుపుగలవై యుండవలయును. వానిని కొన్ని గంటలు పెట్టిన యెడల మీఁద మీఁగడ వలెఁ బొరకట్టవలయును. దాని బిడ్డస్థితినిబట్టి పాలు మంచివవునా కావా తెలిసికొనవచ్చును. బిడ్డ పాలు ద్రావునప్పుడు కష్టపడినను మూఁతి త్రిప్పుకొనినను, ఏడ్చినను పాలు మంచివిగావు.

దాది నల్లమందు, గంజాయి, సారాయి యుపయోగించునదిగ నుండరాదు. పాలిచ్చుటకుఁ బ్రారంభించినతరువాత దాని యారోగ్యము బాగుండుట కనిపెట్టవలయును.

శిశువులఁ బోషించుట వారిని బెంచి పెద్దవారినిగఁ జేయుట ఆ యా వయసుల నా యా కాలములఁ దగు నీతులు బుద్ధులు, నేర్పుట సదాచారసంపన్నులుగఁ జేయుట కుల మర్యాద లెఱిఁగి వివాహములు చేయుట యివన్నియు మాతృ హితచర్యయందు దెలుపఁదగినవి. దేశ కాలస్థితులఁబట్టి యవి యన్నియునుఁ దెలుప వీలు లేకున్నను, మగవారికై వ్రాసిన బాలకహితచర్య, కుమారహితచర్య, పతిహిత చర్య చదువుటవలన నా విషయములు పెక్కులు గ్రహింప వచ్చును. అట్లులే కుమారీ హితచర్య, సతీ హితచర్య, గర్భిణీ హితచర్య చదువుటచే స్త్రీలవిషయము తెలియనగును. తమ తమ నడవడులు తా మెఱుఁగుటే కాక యితరుల చిత్తవృ త్తులు కష్టసుఖములు తా మెఱిఁగినఁ గాని సంసారమున సుఖ ముండదు గావున స్త్రీపురుషు లీ హితచర్యా గ్రంథము లన్నియుఁ జదువుట తమకును, తమ సంతానమునకును దేశము నకు శ్రేయస్కరమని విన్నవించుచున్నాను.



క. నీపాదకమలసేవయు
నీపాదార్చకులతోడి నెయ్యము నితాం
తాపారభూతదయయును
దాపసమందార! నాకు దయసేయఁగదే॥

శ్రీ కోదండరామ సేవకసమాజ ధర్మ వైద్యశాల
ఒంటిమిట్ట

భవరోగార్తులకు నార్తికోలంది నౌషధ మీయఁబడును.

అధ్యక్ష వైద్యుఁడు..............శ్రీ సీతారామ భూపాలుఁడుగారు
సహాయ వైద్యుఁడు...............శ్రీ రామదాస సంజీవరాయఁడుగారు
వినియోజకుఁడు (కంపౌండరు)... వాసుదాసుఁడు
ఔషధము......................శ్రీ రామతారక మను దివ్యామృత రసాయనము.
అనుపానము...................శ్రీ రామకోటి, శ్రీరామద్వయము, శ్రీ రామభజనము
పథ్యము.......................సదాచారముతోడి యనుష్ఠానము
అపథ్యము.....................దుష్టాహారము, దుష్టసహవాసము, దుశ్చేష్ట
ప్రమాణ వైద్యగ్రంథము.......శ్రీ భక్తి సంజీవని
మందు వెల....................భక్తిశ్రద్ధలతోడి మనస్సు
ఫలము.......................శాశ్వతానందానుభవము
ఔషధ సేవకు యోగ్యులు...,...వివేకముగల యార్తులు

వైద్యుని కట్టడము

అపథ్యమున కాశపడి వైద్యునకు, ఔషధమునకు, వైద్యశాలకు నపకీర్తి తేకయుండుటయే రోగులు వైద్యున కీయవలసిన కట్నము.
పథ్యముండఁజాలనివా రౌషధమున కాశపడవలదు.
జనన మరణ వ్యాధులచే బాధపడుఁడు.